

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБ ПОУ
"Охтинский колледж"

Красновская Г.Н.

Генеральный директор ООО "Вкус"

/Филимонов М.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания
(обед) для предоставления питания учащимся образовательных учреждений
начального и среднего профессионального образования г. Санкт-Петербурга

1-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
2011	47 / к/к	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с маслом растительным(без лука)	100	1,6	5,1	7,7	83,2
2011	99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250/5	1,9	2,7	13,3	82,2
2008	283	Тефтели мясные (1-й вариант), соус томатный	100/50	13,6	18,2	13,8	230,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
К/К	К/К	Компот ягодный с витамином "С"	200	0,3	0,1	28,2	117,0
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	К/К	Фрукты свежие	200	0,7	0	19,9	81
Итого за Обед				28	29,1	163,7	983,8
Итого за день				28	29,1	163,7	983,8

2-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	100	0,2		4,3	8

2008	84	Щи из квашеной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,3	2,7	6,6	60,6
2008	311	Плов из куры	250	17,6	16	42,8	405,5
2008	394	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	467	Булочка "Домашняя"	50	3,6	6,6	29,7	185,2
Итого за Обед				28,5	27,1	148,1	956,8
Итого за день				28,5	27,1	148,1	956,8

3-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
2011	48 / к/к	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат "Свеколка"	100	1,2	5,2	9,6	90,5
2011	91	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	2,5	2,8	20	110,1
2011	272	Биточки мясные	100	13,9	22,9	14,9	318,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				28	38,6	155,6	1072,3
Итого за день				28	38,6	155,6	1072,3

4-Й ДЕНЬ

	№ рецептуры/		Пищевые вещества (г)	Энерге-
--	--------------	--	----------------------	---------

Сб. рец.	рецептурная технологическая карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	у	энергетическая ценность (ккал)
0	1	2	3	4	5	6	7
2008	30 / к/к	Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Салат "Степной" из разных овощей (без лука) с маслом растительным	100	1,4	10,1	8	130,4
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	2	2,7	11,7	88,2
2008	239	Котлета рыбная	100	11	8,7	15	188,6
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	28,6	192,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	К/К	Фрукты свежие	200	0,7		19,9	81
Итого за Обед				30,1	32,7	139,3	1022,7
Итого за день				30,1	32,7	139,3	1022,7

5-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	у	
0	1	2	3	4	5	6	7
2008	51 / к/к	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,3	9,1	6,6	123
2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с гренками	250/10	6,4	2,5	31,6	164,3
2011	302	Кура, тушеная в соусе с овощами	250	15,3	24,6	18,5	354,5

К/К	К/К	Компот ягодный с витамином "С"	200	0,3	0,1	28,2	117,0
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	479	Булочка "Творожная"	50	5,9	2,8	15,1	144
Итого за Обед				29,4	37,8	145,1	1033
Итого за день				29,4	37,8	145,1	1033

6-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
2008	К/К / 45	Салат картофельный с сельдью (до 28.02)/с 01.03 Салат картофельный с сельдью (с зелёным луком)	100	4,7	14,1	9,6	184
2008	94	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	250/5	2,3	2,9	15,7	94
2008	261 / 371	Печень, тушеная в соусе (сметанном)	80/50	10,9	13,5	10,4	236,7
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				33,5	43	146,6	988,9
Итого за день				33,5	43	146,6	988,9

7-Й ДЕНЬ

	№		Пищевые вещества (г)	Энерге-
--	---	--	----------------------	---------

Сб. рец.	рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)
0	1	2	3	4	5	6	7
2011	48 / К/К	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с маслом растительным(без лука)	100	1,2	5,2	9,6	90,5
2008	101	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,7	2,7	21,3	114,7
2008	314	Котлета рубленая из курицы	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				29,7	30,7	156,6	1028,9
Итого за день				29,7	30,7	156,6	1028,9

8-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	100	0,2		4,3	8
2008	88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,8	2,7	8,8	70,4
2008	258	Жаркое по-домашнему со свининой	250	21,9	22,3	27,7	427,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
2011	421	Сдоба обыкновенная	50	3,9	3	28,7	150,5

К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				33,4	29,6	130,4	935,7
Итого за день				33,4	29,6	130,4	935,7

9-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
2008	К/К / 45	Салат картофельный с сельдью (до 28.02)/с 01.03 Салат картофельный с сельдью (с зелёным луком)	100	4,7	14,1	9,6	184
2011	91	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	2,5	2,8	20	110,1
2008	306	Голубцы ленивые	250	17,8	42,5	18,5	522,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	К/К	Фрукты свежие	200	0,7		19,9	81
Итого за Обед				31,3	61	128,9	1176,5
Итого за день				31,3	61	128,9	1176,5

10-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
2011	50	Салат "Свеколка"	100	8	10,1	15,2	184

2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с гренками	250/10	6,4	2,5	31,6	164,3
2008	238	Рыба (тресковые виды), запеченная под молочным соусом	130	21,1	10,1	5,2	196,6
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	28,6	192,2
2008	394	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	К/К	Фрукты свежие	200	0,7		19,9	81
Итого за Обед				41,7	31,5	176,2	1134,7
Итого за день				41,7	31,5	176,2	1134,7

11-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
2011	47 / к/к	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с маслом растительным (без лука)	100	1,6	5,1	7,7	83,2
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	2	2,7	11,7	88,2
2008	311	Плов из куры	250	17,6	16	42,8	405,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6

К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	467	Булочка "Домашняя"	50	3,6	6,6	29,7	185,2
Итого за Обед				27,6	25,4	145,7	948,2
Итого за день				27,6	25,4	145,7	948,2

12-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
2008	51 / к/к	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,3	9,1	6,6	123
2008	84	Щи из квашеной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,3	2,7	6,6	60,6
2008	271	Шницель натуральный рубленый мясной	100	15,2	37	10,5	436,9
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				30,7	56,6	131,2	1101,3
Итого за день				30,7	56,6	131,2	1101,3