

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню
 рационов горячего питания (обед) стоимостью 294,00 руб.
 питания учащимся общеобразовательных учреждений (Колледж туризма Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДАЮ

зав. столовой

Зименкова О.А.

Колледж туризма Санкт-Петербурга

Меню

Студенты Бюджет

1 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	100/20	1,6	15,3	11,9	192	0,01	15	0,05	6,8	24	19	43	1
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО ГОВЯДИНОЙ СО	250/40/5	14,8	11,4	10,8	206,0	0,1	10,6	0,2	0,3	64,0	38,0	153,0	2,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75/100	23,0	23,9	4,7	327,0	0,0	1,0	0,0	2,2	14,0	20,0	150,0	2,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	4,8	6,1	50,0	275,0	0,02	0,0	0,03	0,7	15,0	35,0	104,0	0,8
2008	436	НАПИТОК лимонный с витамином С	200	0,2	0,0	25,7	104,9	0,0	63,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				47,80	57,05	125,95	1214,90	0,23	89,60	0,29	11,10	133,10	123,60	489,20	7,90
Всего за день:				47,80	57,05	125,95	1214,90	0,23	89,60	0,29	11,10	133,10	123,60	489,20	7,90

Филимонова В.С. Дергачева В.В.

Зав. производством Обводный, Луначарского

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

зав. столовой Зименкова О.А.

Колледж туризма Санкт-Петербурга

Меню

Студенты Бюджет

2 день

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	к/к	огурец свежий	20	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250/40/5	10,30	10,20	8,00	160,00	0,00	6,00	0,20	0,30	55,60	24,30	69,40	1,40
2008	258	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ СО	250	16,90	16,10	36,90	442,00	0,50	13,60	0,00	3,00	32,70	50,30	192,80	2,70
2008	399	КОМПОТ ИЗ апельсин С ВИТ."С"	200	0,5	0,1	34	141	0,02	12	0	0,1	18	7	12	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,10	0,0	0,00	1,00	8,10	8,60	39,20	1,80
2008	5	Бутерброд с колбасой полукопченой	25/25	4,9	7,4	7,4	116,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	7,0	46,0	0,7
Итого за прием пищи:				37,60	39,30	116,10	1049,00	0,69	70,60	0,24	7,20	174,40	112,20	386,40	7,50
Всего за день:				37,60	39,30	116,10	1049,00	0,69	70,60	0,24	7,20	174,40	112,20	386,40	7,50

Зав. производством Обводный, Луначарского Филимонова В.С. Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

зав. столовой Зименкова О.А.

Колледж туризма Санкт-Петербурга

Меню

Студенты Бюджет

3 день

Сборник рецептов	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	66/357	птица отварная с гарниром	50/50	18,30	13	6,7	217	0,05	10	0,1	3,3	53	30	105	2,3
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с говядиной, со сметаной	250/40/5	9,3	10	17,7	197	0,1	7,3	0,2	0,5	40	26,6	170	1,2
2008	240	котлета рыбная паровая	100/5	13,8	7,8	9,6	162,0	0,1	0,0	0,1	0,8	46,0	12,0	186,0	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250/5	5,2	8,6	33,8	235,0	0,2	13,8	0,0	0,3	51,4	39,2	113,6	1,6
2008	401	Компот из кураги, с витамин С	200	1,00	0,10	34,20	142,00	0,02	0,00	0,03	1,10	33,00	21,00	29,00	0,70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/мандарин	100	1,9	0,4	16,3	87	0,13	70,7	0	0,4	68	26	46	0,7
Итого за прием пищи:				52,90	40,30	141,20	1150,00	0,68	101,80	0,41	7,40	299,50	163,40	688,80	9,10
Всего за день:				52,90	40,30	141,20	1150,00	0,68	101,80	0,41	7,40	299,50	163,40	688,80	9,10

Филимонова В.С. Держачева В.В.

Зав. производством Обводный, Луначарского

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

зав. столовой Зименкова О.А.

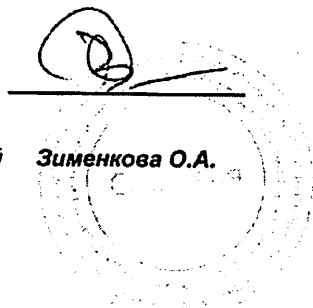
Колледж туризма Санкт-Петербурга
Меню

4 ДЕНЬ		Студенты Бюджет		Масса Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед																
2008	50	САПАТ свекла с сыром		100	8	10,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,8	48,1	28,1	56,1	1,9
2008	101	Суп картофельный с макаронными		250/40/1	10,4	5,5	19,0	167,0	0,1	13,0	0,2	2,0	59,0	21,0	159,0	1,0
2008	306	Голубцы ленивые		200/20	20,2	22,2	12,4	336	0,04	15	0	2,60	38	22	95	2,00
2008	399	КОМПОТ ИЗ яблок С ВИТ."С"		200	0,2	0,1	28,1	115,0	0,0	1,0	0,0	0,2	8,0	5,0	6,0	1,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	яблоко		100	0,00	0,00	12,60	52,00	0,02	0,00	0,04	0,30	134,00	7,00	85,00	0,30
2008	224	запеканка из творога со сметаной		100/15	13,3	6,8	12,1	166	0,04	0	0	0,4	115	18	160	0,6
Итого за прием пищи:					55,50	45,10	122,30	1130,00	0,29	36,00	0,28	11,30	410,20	109,70	600,30	8,00
Всего за день:					55,50	45,10	122,30	1130,00	0,29	36,00	0,28	11,30	410,20	109,70	600,30	8,00

Зав. производством Обводный, Луначарского Филимонова В.С. Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ



зав. столовой Зименкова О.А.

Колледж туризма Санкт-Петербурга

Меню

5 день

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	27	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,3	13,7	3,5	174	0,03	6	0,11	1,2	346	20	205	1,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С (фасолью) говядиной	250/40/1	14	7,90	18,8	179	0,16	6	0,2	0,30	50	38	139	1,90
2008	312/371	Птица тушеная, СОУС МОЛОЧНЫЙ (Сметанный)	80/100	30	27,6	7,2	394	0,02	0,08	0,1	3,20	71	25	144	3,20
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,81	5,98	50,05	271,7	0,04	0	0,04	0,4	15,6	33,8	240,5	0,78
2008	401	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,5	0,2	13,2	53,9	0,0	0,0	0,0	0,2	20,0	26,0	20,0	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,80
к/к	к/к	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ В	50	1,6	3,9	72	75	2,3	0,7	0	0,3	0	4,7	0	0
Итого за прием пищи:				63,61	59,68	187,65	1257,60	2,66	12,78	0,48	6,60	510,70	156,10	787,70	9,58
Всего за день:				63,61	59,68	187,65	1257,60	2,66	12,78	0,48	6,60	510,70	156,10	787,70	9,58

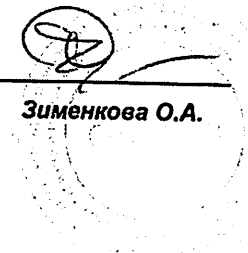
Зав. производством Обводный, Луначарского Филимонова В.С. Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

Колледж туризма Санкт-Петербурга
Меню

УТВЕРЖДАЮ

зав. столовой Зименкова О.А.



6 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	23	салат овощной	100	0,9	10,1	2,9	106,0	0,0	18,0	1,0	4,9	24,0	16,0	29,0	0,9
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, С КАРТОФЕЛЕМ	250/40/5	7,7	5,6	12,8	121,0	0	8,6	0,2	0,4	55,6	27,2	73	1,60
2008	265	ПЛОВ с птицей	250	17,2	17,1	25,2	540	0,06	1	0,15	3,2	17	37	197	3
2008	401	КОМПОТ ИЗ вишни	200	0,5	0,2	13,2	53,9	0,0	0,0	0,0	0,2	20,0	26,0	20,0	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,80
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/мандарин	100	1,9	0,4	16,3	87	0,13	70,7	0	0,4	68	26	46	0,7
к/к	к/к	Яйцо варёное	40	7	6	0,4	68	0,07	9	0,24	2,9	41,5	21,4	95,8	1,6
2008	3	Бутерброд с сыром	25/25	4,50	4,50	7,40	88,00	0,02	0,00	0,04	0,30	134,00	7,00	85,00	0,30
Итого за прием пищи:				43,10	44,30	101,10	1173,90	0,43	107,30	1,66	13,30	368,20	169,20	585,00	10,70
Всего за день:				43,10	44,30	101,10	1173,90	0,43	107,30	1,66	13,30	368,20	169,20	585,00	10,70

Зав. производством Обводный, Луначарского

Филимонова В.С. Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор:

Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

зав.столовой Зименкова О.А.

Колледж туризма Санкт-Петербурга

Меню

7 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	50	салат Свеколка	100	8	10,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,8	48	28	56	1,9
2008	85	ЩИ УРАЛЬСКИЕ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	250/40/5	8,6	5,6	5,2	92	0	8,4	0,2	0,2	59,1	20,8	159,5	1
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ говядины, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/100	12	13,8	8	334	0,1	0	0	3,6	12	24	150	2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	7,3	6,4	41,6	214	0,079	0	0,04	1,06	14,6	9,31	47,88	1,06
2008	401	Компот из кураги, с витамин С	200	1,00	0,10	34,20	142,00	0,02	0,00	0,03	1,10	33,00	21,00	29,00	0,70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,80
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,6	0,6	14,7	142	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3
к/к	к/к	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ В	50	1,6	3,9	72	75	2,3	0,7	0	0,3	0	4,7	0	0
Итого за прием пищи:				40,9	37	141,8	1293	0,329	30,4	0,3	12,66	198,8	123,71	498,08	11,76
Всего за день:				40,9	37	141,8	1293	0,329	30,4	0,3	12,66	198,8	123,71	498,08	11,76

Зав.производством Обводный, Луначарского Филимонова В.С. Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ



зав. столовой Зименкова О.А.

Колледж туризма Санкт-Петербурга
Меню

8 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборник рецептов	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	41	Салат витаминный	100	1,2	5,2	9,5	90	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С говядиной СМЕТАНОЙ	250/40/5	9,2	6,6	12,4	133	0	8,6	0,2	1,6	49,3	21,4	65,9	1,1
2010	726*	поджарка свиная	100/35	16	16,9	6,9	242	0,02	0,08	0,1	3,20	71	25	144	3,20
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,6	7,3	36,9	192,4	0,3	18,7	0,0	0,4	30,6	49,0	125,2	2,2
2008	442	СОК	200	0,6	0,2	28	124	0	4	0	0	14	8	14	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	Печенье	100	5,9	5,8	66,9	144	0,07	0	0,02	0,5	28	7	58	0,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	3,3	3,1	21	171	0,3	7	0,3	0	290	140	950	0
Итого за прием пищи:				40,85	42,38	183,52	1035,40	0,48	70,40	0,36	9,09	252,95	134,01	473,29	12,21
Всего за день:				40,85	42,38	183,52	1035,40	0,48	70,40	0,36	9,09	252,95	134,01	473,29	12,21

Зав. производством Обводный, Луначарского Филимонова В.С. Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

зав. столовой Зименкова О.А.

Колледж туризма Санкт-Петербурга
Меню

8 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	41	Салат витаминный	100	1,2	5,2	9,5	90	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250/40/5	9,2	6,6	12,4	133	0	8,6	0,2	1,6	49,3	21,4	65,9	1,1
2010	726*	поджарка свиная	100/35	16	16,9	6,9	242	0,02	0,08	0,1	3,20	71	25	144	3,20
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,6	7,3	36,9	192,4	0,3	18,7	0,0	0,4	30,6	49,0	125,2	2,2
2008	442	СОК	200	0,6	0,2	28	124	0	4	0	0	14	8	14	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	Печенье	100	5,9	5,8	66,9	144	0,07	0	0,02	0,5	28	7	58	0,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	3,3	3,1	21	171	0,3	7	0,3	0	290	140	950	0
Итого за прием пищи:				40,85	42,38	183,52	1035,40	0,48	70,40	0,36	9,09	252,95	134,01	473,29	12,21
Всего за день:				40,85	42,38	183,52	1035,40	0,48	70,40	0,36	9,09	252,95	134,01	473,29	12,21

Зав. производством Обводный, Луначарского Филимонова В.С. Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

зав. столовой Зименкова О.А.

Колледж туризма Санкт-Петербурга
Меню

10 день

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	52	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	40/100	9,3	16,1	6,6	209,8	0,0	11,0	0,2	3,8	48,0	24,0	95,0	1,0
2008	95	СУП из овощей с говядиной	250/40	3	4,2	10,2	91	0,08	11	0,22	0,2	30	22	53	0,8
2008	271	шницель из говядины, масло слив	100/5	10,8	13,8	8,4	193,2	0,1	0,0	0,0	3,2	10,8	123,6	19,2	2,4
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	4,8	6,1	50,0	275,0	0,02	0,0	0,03	0,7	15,0	35,0	104,0	0,8
2008	442	Чай с лимоном	200/5	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
2008	3	Бутерброд с сыром, слив масло	25/25 /10	4,50	4,50	7,40	131,00	0,02	0,00	0,04	0,30	134,00	7,00	85,00	0,30
Итого за прием пищи:				36,80	45,30	125,70	1096,00	0,30	26,00	0,49	9,24	259,90	228,20	409,40	9,90
Всего за день:				36,80	45,30	125,70	1096,00	0,30	26,00	0,49	9,24	259,90	228,20	409,40	9,90

Зав. производством Обводный, Луначарского Филимонова В.С. Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

		Итого за 10 дней	457,06	451,11	1519,92	11511,90	7,06	615,48	5,04	96,39	3069,25	1570,52	6296,77	95,85
		Среднее значение за период:	45,71	45,1	151,99	1151,19	0,71	61,55	0,50	9,64	306,93	157,05	629,68	9,59
		Средняя сбалансированность	14%	32,8%	54,60%									

исполнитель

		УСРЕДНЕННОЕ САН ПИН		34,3- 39,5	35- 40,25	148,75- 171,15	1050- 1207,5								
				1,157	1,121	1,0									

*лук репчатый заменяется на лук зелёный в период после
1 марта.

При составлении меню использовались: «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга», СПб, 2008
г. под редакцией Купкиной М.Н.;