

Утверждаю
 Директор
 Государственного бюджетного
 профессионального образовательного
 учреждения "Санкт-Петербургский
 технический колледж"

А.В. Бурасовский

"09" января 2024г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню
 рационов горячего питания (комплексный обед)
 для обеспечения льготных категорий студентов ГБПОУ "Санкт-Петербургский технический колледж"

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, название блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
1 день (Понедельник)															
Комплексный обед															
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ*	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,1	4,9	24	16	29	0,9
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/25	6,10	4,00	19,40	138,00	0,10	10,30	0,20	1,00	39,60	36,00	106,60	1,40
2008	312/459	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ ИЛИ ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПОСТОЛИЧНОМУ"	100/20	26,50	33,80	8,50	444,00	0,14	18,00	0,16	5,04	81,00	34,80	240,40	2,03
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264,00	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ."С"	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	52,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,36	0,16	8,50	45,00	0,05	0,00	0,00	0,48	3,60	3,80	17,40	0,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,10	26,20	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	26,00	0,48
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	1,00	0,37	10,00	50,00	0,00	50,00	0,00	0,37	46,60	15,00	23,38	0,16
2008	472	БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОМАДКОЙ													
Итого за прием пищи:				46,65	56,35	146,59	1287,00	0,42	148,30	0,46	12,99	224,98	124,26	496,46	7,87
Всего за день:				46,65	56,35	146,59	1287,00	0,42	148,30	0,46	12,99	224,98	124,26	496,46	7,87

2 день (Вторник)

Комплексный обед

2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,70	19,50	7,00	224,00	0,02	6,00	0,05	6,70	168,00	24,00	111,00	1,70
2008	85	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	8,60	5,60	5,20	92,00	0,00	8,40	0,20	0,20	59,10	20,80	159,50	1,00
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ или ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100/50	18,90	10,90	12,90	249,00	0,30	19,00	8,90	6,00	12,00	21,00	362,00	8,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275,00	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,00	0,80
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТ.С	200	0,20	0,00	25,70	105,00	0,01	63,00	0,00	0,10	8,00	3,00	5,00	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,36	0,16	8,50	45,00	0,05	0,00	0,00	0,48	3,60	3,80	17,40	0,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,40	32,80	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	26,54	0,60
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3	1	14	72	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
Итого за прием пищи:				45,31	44,66	156,4	1218	0,52	116,40	9,29	13,88	291,20	198,10	841,44	14,1
Всего за день:				45,31	44,66	156,4	1218	0,52	116,4	9,29	13,88	291,2	198,1	841,44	14,1

3 день (Среда)

Комплексный обед

2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,1	4,9	24	16	29	0,9
2008	97	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	8,9	5,2	17,4	153	29	36	126	2	0,14	11,00	0,21	0,30
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,9	4,8	4,1	103	0,06	3	0,31	2,6	25	16	150	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	7,2	27,07	188	0,25	6,67	0,05	0,27	62,67	38,7	113,33	1,47
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	52	0	0,1	5	2	8	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,36	0,16	8,5	45	0,05	0	0	0,48	3,6	3,8	17,4	0,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,4	32,8	156	0	0	0	0	9,5	6,5	26,54	0,6
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (КРЕКЕР)	80	5,8	7,4	56,6	316	0,2	8,2	0	0	18,8	21,6	60,4	1
к/к	к/к	КОНФЕТЫ "КОРОВКА"	40	1,2	11,85	16,00	176,50	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				37,01	48,21	193,27	1356,5	29,61	123,87	126,46	10,35	148,71	115,6	404,88	6,17
Всего за день:				37,01	48,21	193,27	1356,5	29,61	123,87	126,46	10,35	148,71	115,6	404,88	6,17

4 день (Четверг)

Комплексный обед

2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	100	2,70	5,10	2,60	67,00	0,02	6,00	-	2,30	23,00	13,00	28,00	0,70
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,3	6	14,8	132	0,1	6,9	0,2	0,3	43,1	28	163	1,2
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	21	16	27	486	27	51	201	3,2	0,60	14,00	0	3,10
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК.	200	0,6	0,2	32,6	136	40	18	24	0,8	0,04	2,00	0	0,40
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,36	0,16	8,5	45	0,05	0	0	0,48	3,60	3,80	17,4	0,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,4	32,8	156	0	0	0	0	9,50	6,50	26,54	0,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. У ПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ЖИРН.2,5%	125	3,3	3,1	21	171	0,3	7	0,3	0	290,00	140,00	950	0,00
Итого за прием пищи:				38,01	31,96	139,3	1193	67,47	88,9	225,5	7,08	369,84	207,3	1184,94	6,8
Всего за день:				38,01	31,96	139,3	1193	67,47	88,9	225,5	7,08	369,84	207,3	1184,94	6,8

5 день (Пятница)

Комплексный обед

2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	100	1,6	5,1	7,7	83	0,02	27	0,03	2,3	49,00	15,00	28	0,70
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	9,2	6,6	12,4	133	0	8,6	0,2	1,6	49,30	21,40	65,9	1,10
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/20	15,70	15,90	3,10	218,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,04	1,00	0,01	2,20
2008	181	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	3,20	4,50	34,10	190,00	8,00	23,00	70,00	-	0,03	-	0,03	0,90
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ с вит. С	200	0,20	-	25,70	105,00	0,01	63,00	-	0,01	8,00	3,00	5,00	-
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,36	0,16	8,50	45,00	0,05	-	-	0,48	3,60	3,80	17,40	0,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,40	32,80	156,00	-	-	-	-	9,50	6,50	26,54	0,60
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	71,00	-	15,00	-	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30
Итого за прием пищи:				32,41	29,76	104,9	811	14,08	133,6	150,23	7,29	143,44	62,7	159,35	8,7
Всего за день:				32,41	29,76	104,9	811	14,08	133,6	150,23	7,29	143,44	62,7	159,35	8,7

6 день (Понедельник)

Комплексный обед															
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,6	15,3	11,9	192	0,01	15	0,05	6,8	24	19	43	1
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	7,4	6,4	17,7	147	0,1	7,3	0,2	0,5	40	26,6	170	1,2
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	7,1	8,8	5,7	132	0,03	4	0,11	0,3	61	13	77	1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0	0	1,1	15,18	9,66	49,68	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	50	0,01	0,5	21	16	23	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4	1,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,4	32,8	156	0	0	0	0	9,5	6,5	26,54	0,6
к/к	к/к	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ	105	3,30	8,10	108,00	303,00	6,90	2,10	0,00	0,90	0,00	14,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				34,34	47,12	270,09	1426	7,24	78,4	0,37	11,18	178,58	113,86	428,62	7,4
Всего за день:				34,34	47,12	270,09	1426	7,24	78,4	0,37	11,18	178,58	113,86	428,62	7,4

7 день (Вторник)

Комплексный обед															
2008	51	ВИНЕРГЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	5,3	2,9	64,1	38	36	19	1	0,02	1	0,09	1
2008	105	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	250	9,16	6	20,8	175,32	18	31	9	0,6	0,04	1	0,21	0,4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	25,25	27,75	15,5	420	95	55	237,5	5	0,1	37,5	0	6,5
ТТК №1	ТТК №1	НАПИТОК ИЗ КЛУКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ СВИТ.С	200	0,1	0,1	26	102	11,5	3,5	2,5	0,1	0	0,2	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4	1,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,4	32,8	156	0	0	0	0,00	9,5	6,5	26,54	0,6
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1,9	0,4	16,3	87	0,13	70,7	0	0,4	68	26	46	0,7
Итого за прием пищи:				44,36	41,35	133,4	1105,42	162,73	196,2	268	8,18	85,56	81,2	112,24	11
Всего за день:				44,36	41,35	133,4	1105,42	162,73	196,2	268	8,18	85,56	81,2	112,24	11

8 день (Среда)

Комплексный обед

2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	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 С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	250/10	4,4	3,2	19	126	0,1	5,2	0,2	0,5	29,8	20,7	149,8	1,2
2008	252	Мясо отварное (говядина)	100	25	16,8	0	254	30	32	184	2	0,06	0	0	0,6
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,5	8,9	17,47	171	0,77	14,7	1	0,53	58,7	34,7	117,3	1,47
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ."С"	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	51,6	0	0,1	7	4,4	4	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4	1,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,4	32,8	156	0	0	0	0	9,5	6,5	26,54	0,6
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. У ПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ЖИРН.2,5%	125	3,3	3,1	21	171	0,3	7	0,3	0	290	140	950	0
Итого за прием пищи:				52,15	44,1	152,47	1278	31,31	117,5	185,53	9,01	451,06	243,4	1343,14	8,57
Всего за день:				52,15	44,1	152,47	1278	31,31	117,5	185,53	9,01	451,06	243,4	1343,14	8,57

9 день (Четверг)

Комплексный обед

2008	40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 й вариант) с 01.03. САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,6	5,1	7,7	83	0,02	27	0,03	2,3	49	15	28	0,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/10	9,1	7,9	18,9	170	0,4	5,2	0,2	2,1	47,1	37	182,1	2,3
2008	265	ПЛОВ (СВИНИНА)	250	22,8	46,4	39,6	666,9	25,52	55,53	295,52	4,5	0,09	1,53	0,23	4,82
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	8,85	4,2	35,1	216	0,11	0	0,03	0,75	42	10,5	87	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,4	32,8	156	0	0	0	0	9,5	6,5	26,54	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,36	0,16	8,5	45	0,05	0	0	0,48	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:				48,46	65,36	162,4	1422,9	40,1	95,73	309,78	12,93	151,31	78,33	341,27	10,02
Всего за день:				48,46	65,36	162,4	1422,9	40,1	95,73	309,78	12,93	151,31	78,33	341,27	10,02

10 день (Пятница)															
Комплексный обед															
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	10,1	4,4	115	26	20	37	0,8	0,04	26	0,04	4,7
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	8,1	8,1	15,7	164	0,2	8,6	0,2	0,2	67,9	34,9	108,9	1,9
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,6	3,6	6	110	0,08	2	0,36	0,8	42	18	180	1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	7,2	27,07	188	0,25	6,67	0,05	0,27	62,67	38,7	113,33	1,47
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ.С	200	0,5	0,1	28,1	116	0,03	50	0	0,1	16	8	26	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4	1,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	3,75	1,4	32,8	156	0	0	0	0	9,5	6,5	26,54	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	71	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3
Итого за прием пищи:				39,65	40,2	155,27	1152	161,66	109,27	123,61	4,45	230,03	153,1	510,79	15,77
Всего за день:				39,65	40,2	155,27	1152	161,66	109,27	123,61	4,45	230,03	153,1	510,79	15,77
Всего за 10 дней:				418,35	449,07	1614,09	12249,82	515,14	1208,17	1399,23	97,34	2274,71	1377,85	5823,13	96,40
Среднее значение за период:				40,98	41,49	163,27	1195	2,09	95,93	1,73	9,87	274,2	162,91	741,61	10,21
Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности:				14%	31%	55%									

* - С 01.03 в рецептуре блюдо лук репчатый заменяется на лук зеленый

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008.

Под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.