



Е.В. Васина
2024

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (обед) стоимостью 294,00 руб. Для предоставления
питания учащимся Петровского колледжа г. Санкт-Петербурга, пребывающим в организации менее 6-ти часов.

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	№ технологической карты
			Белки г	Жиры г	Углеводы г			
1 день	САЛАТ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,70	10,10	2,30	103,00	2008	19
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	250	3,30	5,03	12,40	107,00	2008	94
	ОКОРОК КУРИНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	28,20	7,20	0,80	182,00	2008	307
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,52	46,20	250,80	2008	325
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,70	0,30	24,40	103,00	2008	441
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	1,05	0,10	20,60	91,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:			39,89	28,76	127,70	932,11		
Всего за 1 день:			39,89	28,76	127,697	932,11		

2 день	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАН, КАПУСТЫ ДО 28,02 свежий огурец с 01.03.	100	1,30	8,20	22,20	166,00	2008	38
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	6,40	4,50	18,60	141,00	2008	99
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	17,65	10,26	34,38	324,00	2011	430
	СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНГРАДНЫЙ	200	0,60	0,40	32,60	136,00	2008	442
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	к/к	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	1,05	0,10	20,60	91,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:			27,40	23,86	138,18	905,20		
Всего за 2 день:			27,40	23,86	138,18	905,20		

6 день	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,86	5,22	7,87	81,90	2008	59
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250/20	3,27	3,36	24,54	141,48	2008	112
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	100	15,20	13,60	13,50	237,00	2011	294
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,52	46,20	250,80	2008	325
	СОК ФРУКТОВЫЙ сливовый	200	0,60	0,20	30,40	126,00	2008	442
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	1,05	0,10	20,60	91,80	к/к	к/к
	Итого за прием пищи:		25,42	28,00	143,11	928,98		
	Всего за 6 день:		25,42	28,00	143,11	928,98		

7 день	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ с 01.03 с луком зеленым	100	1,60	5,10	7,70	83,00	2008	40
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ , СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,10	5,60	8,00	96,00	2008	84
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	17,80	13,40	9,00	228,00	2008	242
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,13	7,20	27,07	188,00	2008	335
	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	2008	436
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	1,05	0,10	20,60	91,80	к/к	к/к
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	к/к	к/к
	Итого за прием пищи:		28,28	31,80	107,87	838,80		
	Всего за 7 день:		28,28	31,80	107,87	838,80		

8 день	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с 01.03 с зеленым луком	100	1,62	6,20	8,90	97,88	2011	67
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	250	6,40	4,50	18,60	141,00	2008	99
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11,50	8,57	2,90	134,70	2011	290
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	2008	323
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,30	0,08	44,68	184,64	2011	348
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	1,05	0,10	20,60	91,80	к/к	к/к
	МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,51	38,00	К/К	К/К
	Итого за прием пищи:		26,99	25,17	148,43	955,22		
	Всего за 8 день:		26,99	25,17	148,43	955,22		

9 День		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ с 01.03 зеленый лук		100	0,93	6,13	2,87	70,41	2011	24
обед	СУП с макаронными изделиями и курой	250/10	5,90	4,40	19,00	129,40	2008	101		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,17	26,83	22,33	443,30	2008	258		
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2008	442		
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	1,05	0,10	20,60	91,80	к/к	к/к		
	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,85	0,15	8,15	37,28	к/к	к/к		
	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНДУПЛАК	125	5,40	3,10	21,20	121,00	к/к	к/к		
	Итого за прием пищи:		43,30	40,91	113,95	979,19				
Всего за 9 день:		43,30	40,91	113,95	979,19					

10 День		САЛАТ "Степной" с 01.03 зеленый лук		100	3,60	10,20	7,80	137,00	2008	30
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,00	5,80	17,20	133,00	2008	91		
	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	53	10,30	16,20	0,10	188,00	2008	270		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	3,20	5,20	90,00	96,00	2008	131		
	СОК ФРУКТОВЫЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	1,40	0,20	26,40	114,00	2008	442		
	ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	60	3,30	3,10	26,30	146,00	2008	451		
	МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,51	38,00	к/к	к/к		
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	1,05	0,10	20,60	91,80	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:		26,65	41,00	195,91	943,80					
Всего за 10 день:		26,65	41,00	195,91	943,80					

11 День		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ		100	1,31	5,00	12,11	100,11	2011	54
обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,28	2,33	11,25	75,00	2011	99		
	ТЕРТЕЛИ В СОУСЕ	120	11,86	13,86	8,80	208,00	2008	283/364		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,76	37,56	229,20	2008	331		
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,30	47,26	196,38	2011	349		
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	1,05	0,10	20,60	91,80	к/к	к/к		
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	к/к	к/к		
	Итого за прием пищи:		24,7	27,8	147,4	947,5				
Всего за 11 день:		24,7	27,8	147,4	947,5					

12 день	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,86	5,22	7,87	81,90	2008	59
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЛИЯМИ	250/20	3,27	3,36	24,54	141,48	2008	112
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	100	15,20	13,60	13,50	237,00	2011	294
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,52	46,20	250,80	2008	325
	СОК ФРУКТОВЫЙ сливовый	200	0,60	0,20	30,40	126,00	2008	442
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	1,05	0,10	20,60	91,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:			25,42	28,00	143,11	928,98		
Всего за 12 день:			25,42	28,00	143,11	928,98		
Всего за 12 Дней			366,39	380,38	1643,52	11243,75		
			30,53	31,70	136,96	936,98		
			13%	30%	58%			

Меню составлено на основании сборников: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», Москва, Дели принт, 2011г, редакция Могильного М.П., Тутьельяна В.А.; «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга», СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

Зав.столовой
Калькулятор

АНТОНОВ И.Н.
Ильвес Н.А.

" "

" "