

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБ ПОУ "КПСС"

Генеральный директор ООО "Вкус"

Ивилян И.А.

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, стоимость 306 рубля 23 копейки

1-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
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	1,60	5,10	7,70	83,20
2011	99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250/5	1,90	2,70	13,30	82,20
2011	260	Гуляш из свинины	130	18,90	50,41	8,69	562,20
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,30	6,20	46,60	201,50
К/К	К/К	Компот ягодный	200	0,30	0,10	28,20	117,00
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
К/К	К/К	Фрукты свежие	200	0,70	0,00	19,90	81,00
Итого за Обед				36,30	66,11	161,99	1313,50
Итого за день				36,30	66,11	161,99	1313,50

2-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	100	0,20	0,00	4,30	8,00
2008	92	Суп картофельный с рыбой	250/20	5,90	3,00	16,80	117,30
2011	265	Плов из говядины	250	26,42	27,44	44,71	529,37
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,10	111,10
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
К/К	К/К	Кондитерские изделия	50	1,40	1,65	38,65	177,00
Итого за Обед				39,72	33,89	169,16	1129,17
Итого за день				39,72	33,89	169,16	1129,17

3-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2011	48 / к/к	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат "Свеколка"	100	1,20	5,20	9,60	90,50
2011	91	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	2,50	2,80	20,00	110,10
2011	272	Биточки мясные	100	13,90	22,90	14,90	318,20
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,80	6,10	50,20	274,20
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60

К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за Обед				28,00	38,60	155,60	1072,30
Итого за день				28,00	38,60	155,60	1072,30

4-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
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	1,40	10,10	8,00	130,40
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	2,00	2,70	11,70	88,20
2008	320	Суфле куриное	100	16,00	12,55	4,00	198,20
2008	351	Рагу овощное	200	4,50	8,90	17,50	170,70
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
2008	479	Булочка "Творожная"	50	5,90	2,80	15,10	144,00
Итого за Обед				35,40	38,65	117,20	1010,80
Итого за день				35,40	38,65	117,20	1010,80

5-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2008	51 / к/к	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,30	9,10	6,60	123,00

2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с гренками	250/10	6,40	2,50	31,60	164,30
2008	261	Печень тушеная в соусе	100/50	26,60	17,20	17,40	332,00
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,80	6,10	50,20	274,20
К/К	К/К	Компот ягодный	200	0,30	0,10	28,20	117,00
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
2008	К/К	Фрукты свежие	200	0,70		19,90	81,00
Итого за Обед				45,70	36,60	191,50	1277,90
Итого за день				45,70	36,60	191,50	1277,90

6-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2008	К/К / 45	Салат картофельный с сельдью (до 28.02)/с 01.03 Салат картофельный с сельдью (с зелёным луком)	100	4,70	14,10	9,60	184,00
2008	80	Борщ сибирский на мясном бульоне, со сметаной	250/5	9,46	6,64	10,40	139,80
2008	311	Плов из кури	250	17,60	16,00	42,80	405,50
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60

К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за Обед				37,36	38,34	123,70	1008,60
Итого за день				37,36	38,34	123,70	1008,60

7-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2011	48 / 71	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.) (до 28.02) / с 01.03 Помидор свежий (порционно)	100	1,20	5,20	9,60	90,50
2008	101	Суп с макаронными изделиями и картофелем на мясном бульоне	250	2,70	2,70	21,30	114,70
2008	314	Котлета рубленая из кури	100	15,40	15,10	14,60	270,20
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,80	6,10	50,20	274,20
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за Обед				29,70	30,70	156,60	1028,90
Итого за день				29,70	30,70	156,60	1028,90

8-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2011	71	Огурец свежий (порционно)	100	0,67	0,08	1,92	12,00

2008	88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,80	2,70	8,80	70,40
2008	258	Жаркое по-домашнему со свининой	250	21,90	22,30	27,70	427,50
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
К/К	К/К	Кондитерские изделия	50	1,40	1,65	38,65	177,00
Итого за Обед				31,37	28,33	137,97	966,20
Итого за день				31,37	28,33	137,97	966,20

9-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2011	42	Салат картофельный с солеными огурцами и к/с зеленым горошком	100	1,48	6,18	9,24	99,50
2011	91	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	2,50	2,80	20,00	110,10
2008	306	Голубцы ленивые	250	17,80	42,50	18,50	522,10
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
К/К	К/К	Фрукты свежие	200	0,70	0,00	19,90	81,00
Итого за Обед				28,08	53,08	128,54	1092,00
Итого за день				28,08	53,08	128,54	1092,00

10-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
К/К	К/К	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,53	4,96	12,15	99,15
2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с гречками	250/10	6,40	2,50	31,60	164,30
2008	238	Рыба (тресковые виды), запеченая под молочным соусом	130	21,11	10,14	5,16	196,63
2008	335	Пюре картофельное	200	4,20	6,80	28,60	192,20
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,10	111,10
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
2008	467	Булочка "Домашняя"	50	3,60	6,60	29,70	185,20
Итого за Обед				42,64	32,80	171,91	1134,98
Итого за день				42,64	32,80	171,91	1134,98

11-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2011	71*	Помидор свежий (порционно)	100	1,08	0,17	3,83	22,00
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	2,00	2,70	11,70	88,20
2011	260	Гуляш из свинины	130	18,90	50,41	8,69	562,20
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,30	6,20	46,60	201,50

2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
2008	К/К	Фрукты свежие	200	0,70	0,00	19,90	81,00
Итого за Обед				35,58	61,08	151,62	1234,20
Итого за день				35,58	61,08	151,62	1234,20

12-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2008	51 / к/к	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,30	9,10	6,60	123,00
2008	84	Щи из квашеной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,30	2,70	6,60	60,60
2008	311	Плов из кури	250	17,60	16,00	42,80	405,50
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за Обед				25,80	29,40	116,90	868,40
Итого за день				25,80	29,40	116,90	868,40