

Согласовано
 Главный государственный
 санитарный врач по городу
 Санкт — Петербургу
 Н. С. Башкетова

Утверждаю
 Заместитель директора Спб ГБПОУ «АУГСГиП»
 О.Ю.Пластун



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню горячего питания (обед) для обеспечения питанием студентов
 Спб ГБПОУ «АУГСГиП»

1-й день

сборник рецептур	номер технолог. карты	прием пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич. ценность	Витамины				минеральные вещества		
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	mg	Р
			г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
2008	41/20	салат витаминный* замена с 01.01.2018 на салат из сол.огурцов с зел.луком и маслом растительным	100	10,2	5,2	9,5	90	0,03	26	0,32	2,4	36	17	27
2008	76	борщ свеж.капусты с карт и говядиной и сметаной	250/25/10	7,7	5,6	12,8	121	0,06	8,6	0,2	0,4	59,6	27,2	173
2008	258	жаркое по-домашнему со свининой .	250	21	16	27	486	0,6	14,3	0	3,1	26,7	51,2	201
2008	394	компот из свежих яблок с витам.С	200	0,22	0,22	29,26	121,18	0,02	51,6	0	0,1	7	4,4	4
	к\к	хлеб ржано-пшенич. обогащ.микронутриен.	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4
2008	451	пирожок с яблоком печеный	100	3,3	3,1	26,3	146	0,1	2	0	0,7	11	6	31
	к\к	апельсин свежий	200	1,9	0,4	16,3	87	0,13	70,7	0	0,4	68	26	46
итого за прием пищи				47,32	30,92	140,26	1157,88	1,04	173,2	0,52	8,18	216,2	140,8	521,4
всего за день				47,32	30,92	140,3	1157,9	1,06	173,2	0,52	8,18	216,2	140,8	521,4

2-й день

сборник рецептур	номер технолог. карты	прием пищи наименование блюда	масса порции г	пищевые вещества			энергетич. ценность ккал	Витамины				минеральные вещества					
				белки г	жиры г	углевод г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	mg мг	Р мг			
2008	50	салат «свеколка»	100	8	10,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,8	48,1	28,1	56,1			
2008	100	Суп картофельный с макар. Изделиями	250/25	4,8	4,9	25	123,9	0,1	5,2	0,2	0,5	29,8	20,7	71			
2008	273	котлета мясная рубл. особая	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0,06	3,6	14	24	150			
2008	351	рагу овощное	200	4,5	8,9	17,4	170,6	0,8	14,6	1	0,5	58,6	34,6	117,3			
	к\к	сок персиковый	200	1,4	0	27	110	0,04	12	1	1,6	10	24	0,12			
	к\к	хлеб ржано-пшенич. обогащен.микронутр	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4			
	к/к	йогурт в индив. Упак 2.5 % жир.	125	3,3	3,1	21	171	0,3	7	0,3	0	290	140	950			
	к\к	банан свежий	200	3	1	43,2	178	0,1	20	0,1	0	16	84	56			
итого за прием пищи				43	43,8	180,5	1288,5	1,55	65,8	2,69	12,08	474,4	119,5	1439,92			
всего за день				43	43,8	180,5	1288,5	1,55	65,8	2,69	12,08	474,4	119,5	1439,92			

3-й день

сборник	номер	прием пищи	масса	пищевые вещества			энергетич.	Витамины				минеральные вещества			
				рецептур	технолог.	наименование блюда		порции	белки	жиры	углевод	ценность	В1	С	А
	карты			г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
2008	51	винегрет овощной* с 01.03 замена лук репчатый на лук зеленый свежий	100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	19	36	
2008	99	суп картофельный с горохом и свиной	250/25	8	7,9	28,9	179,5	0,4	5,2	0,2	2,1	47,1	37	102,1	
2008	231	Рыба тушен. В томате с овощами	100	10,9	4,8	4,1	103	0,06	3	0,31	2,6	25	16	150	
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	
2008	436	напиток лимонный с витам.С	200	0,2	0	25,7	105	0,01	63	0	0,01	8	3	5	
	к/к	хлеб ржано-пшенич. обогащен.микронутр.	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4	
2008	451/453	ватрушка с повидлом	100	4	1,8	46,4	214	0,1	12	0	0,6	15	9	37	
	к/к	мандарин свежий	150	1,6	0,6	16	80	0	80	0	0,6	74,6	24	37,4	
итого за прием пищи				33,2	32,8	173,87	1093,5	0,94	184,87	0,81	11,86	278,27	155,7	520,23	
всего за день				33,2	32,8	173,9	1093,5	0,94	184,87	0,81	11,86	278,27	155,7	520,23	

4-й день

сборник рецептур	номер технолог. карты	прием пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич. ценность ккал	Витамины				минеральные вещества			
				белки г	жиры г	углевод г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	mg мг	Р мг	
2008	23	салат свежих огурцов и помид. с маслом раст.* с 01.03 замена лук репчат. На лук зеленый свеж.	100	2,7	5,1	2,6	67	0,02	6	0	2,3	23	13	28	
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой и сметан	250/25/10	8,3	6,4	17,7	154	0,1	7,3	0,2	0,5	40	26,6	170	
2008	313	котлеты натур. Из филе куры	100	28,4	5,8	0,8	170	0,06	18	0,2	0,6	52	32	206	
2008	331	макароны отварные	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0	0	1,1	15,18	9,66	49,68	
2008	436	напиток апельсин с витам.С	200	0,2	0	25,7	105	0,01	63	0	0,1	8	3	5	
	к\к	хлеб ржано-пшенич. обогащенный	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4	
2008	479	булочка творожная	100	8,85	4,2	35,1	216	0,11	0	0,03	0,75	42	10,5	87	
	к\к	груша свежая	200	0,8	0,6	19	84	0,8	3,8	0,6	0,3	14,3	9	12	
итого за прием пищи				59,84	29,12	163,19	1161	1,28	98,1	1,03	6,73	202,38	112,76	597,08	
всего за день				59,84	29,12	163,2	1161	1,28	98,1	1,03	6,73	202,38	112,76	597,08	

5-й день

сборник	номер	прием пищи	масса	пищевые вещества			энергетич.	Витамины				минеральные вещества			
				белки	жиры	углевод		ценность	B1	C	A	E	Ca	mg	P
рецепт	технолог.	наименование блюда	порции	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
	карты		г	г	г										
20СЗ	45	салат картофельн. с сельдью* после 01.03 замена лук репчат на лук зелен.	81/20	4,7	14,1	9,6	184	0,01	12	0,05	5,7	35	23	89	
20СЗ	95	суп из овощей. с курой и сметаной.	250/25/10	11,92	2,4	16,84	124,6	0,1	9,1	0,2	0,5	45,4	25,6	75,9	
20СЗ	261/371	печень тушеная в соусе	100/50	12,71	7,85	26,81	229	0,075	4,515			34,775			
20СВ	325	рис отварной	200	4,9	8,4	43,7	271	0,03	0	0,07	0,4	4	25	81	
20СВ	402	компот сухофруктов с витаминС	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	50	0,01	0,5	21	16	23	
20СВ	451	пирожок с капустой печеный	100	4,6	4	26,8	162	0,1	5	0	1,3	24	9	44	
	кк	хлеб ржано-пшенич. обогащ.микронутриен.	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4	
итого за прием пищи					42,43	37,25	174,55	1202,6	0,435	80,615	0,33	9,48	172,08	107,6	352,3
всего за день					42,43	37,25	174,6	1202,6	0,435	80,615	0,33	9,48	172,08	107,6	352,3

6-й день

сборник рецепт год	номер технолог. карты	прием пищи наименование блюда	масса порции г	пищевые вещества			энергетич. ценность ккал	Витамины				минеральные вещества		
				белки г	жиры г	углевод г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	mg мг	Р мг
2003	40	салат с кваш. Капустой с маслом раст. С 01.03 замена лук репч. На лук зеленый свежий	100	2,7	5,1	2,6	67	0,02	6	0	2,3	23	13	28
2003	84	Щи свежей капусты с карт. Говяд и сметан	250/25/10	6,3	6	14,7	125	0	12	0,2	0,3	55,6	24,3	169,4
2003	312/371	индейка тушеная в соусе	100/50	31	23	7,2	360	0,12	18	0,16	4,8	82	38	288
2003	323	каша гречн. рассыпч.	200	4,8	6,1	50,3	275	0,04	0	0,04	0,4	15	35	104
2003	394	компот из яблок с витам.С	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	52	0	0,1	7	4	4
	к/к	хлеб ржано-пшенич. обогащ.микронутриен.	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4
	к/к	банан свежий	200	3	1	43,2	178	0,1	20	0,1	0	16	84	56
итого за прием пищи				51	41,8	165	1221	0,39	108	0,5	8,98	206,5	207,3	688,8
всего за день				51	41,8	165	1221	0,39	108	0,5	8,98	206,5	207,3	688,8

7-й день

сборник	номер	прием пищи	масса	пищевые вещества			энергетич.	Витамины				минеральные вещества			
				рецептур	технолог.	наименование блюда		порции	белки	жиры	углевод	ценность	B1	C	A
год	карты		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
2008	30	салат «Степной»*с 01.03 замена моркови сырой на отварную морковь и лук репчатый на зеленый лук	100	3,6	10,2	7,8	137	0,06	8	0,45	4,6	20	20	46	
2008	78	Борщ с фасолью со свиной и сметан.	250/25/10	4,7	5,7	11,5	115	0,06	8	0,13	0,2	62	28	89	
2008	241	котлета рыбная любит.	100	13,6	3,6	6	110	0,02	2	0,36	0,8	42	18	180	
2008	335	картофельное пюре	200	5,2	9	33,8	235	0,23	8,3	0,07	0,33	78,3	48,3	141,6	
	к\к	сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	
	к\к	хлеб ржано-пшенич. обогащ.микронутриен.	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4	
	к\к	печенье обогащенное	100	8	13	67	420	0,2	8,2	0	0	18,8	21,6	60,4	
итого за прием пищи				39,1	42,1	165	1204	0,69	38,5	1,01	7,21	243	152,9	570,4	
всего за день				39,1	42,1	165	1204	0,69	38,5	1,01	7,21	243	152,9	570,4	

8-й день

сборник рецептур	номер технолог. карты	прием пищи наименование блюда	масса порции г	пищевые вещества			энергетич. ценность ккал	Витамины				минеральные вещества		
				белки г	жиры г	углевод г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	mg мг	Р мг
2008	48	свекла с сыром и чесноком	100	4,7	19,5	7	224	0,02	6	0,05	6,7	168	24	111
2008	92	суп картофельный с рыбой	250/25	6,1	4	19,4	138	0,1	10,3	0,2	1	39,6	36	106,6
2008	283/364	тефтели из говядины в соусе томатн	100/20	12	13,8	8	208	0,1	0	0	3,6	12	24	150
2008	331	макароны отварные	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0	0	1,1	15,18	9,66	49,68
2008	401	компот из кураги с вит.С	200	1	0,1	34,2	142	0,02	0	0,03	1,1	33	21	29
	к/к	зефир витаминизир. в индив. уп. Произв.	100	1,1	2,7	80,1	318	2,3	0,7	0	0,3	0	4,7	0
	к/к	хлеб ржано-пшенич. обогащ.микронутриен.	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4
	к/к	яблоко свежее	200	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5
итого за прием пищи				36,09	47,72	225,69	1465,5	2,72	32	0,28	15,78	299,68	140,36	502,18
всего за день				36,09	47,72	225,69	1465,5	2,72	32	0,28	15,78	299,68	140,36	502,18

9-й день

сборник рецептур	номер технолог.	прием пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич. ценность	Витамины				минеральные вещества		
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	mg	Р
год	карты		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
2008	51	винегрет овощной с маслом раст.*с 01.03 замена лук репч. На лук зеленый свежий	100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	19	36
2008	87	щи по -Уральски курой и сметан.	250/25/10	3,2	6,6	7,2	92	0,03	11	0,22	0,2	50	19	54
2008	311	плов из птицы	250	29	22,8	46,2	510	0,2	2,2	0,4	6,9	29,6	53	242
2008	451	пирожок печенный с капустой	100	4,6	4	26,8	162	0,1	5		1,3	24	9	44
	к/к	сок вишня и яблоко	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14
	к\к	йогурт в индив. Упак 2.5 % жир.	125	3,3	3,1	21	171	0,3	7	0,3	0	290	140	950
	к\к	хлеб ржано-пшенич. обогащ.микронутриен.	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4
итого за прием пищи				45,5	47,2	146,7	1245	0,77	44,2	1,17	14,28	453,5	257	1379,4
всего за день				45,5	47,2	146,7	1245	0,77	44,2	1,17	14,28	453,5	257	1379,4

10-й день

сборник	номер	прием пищи	масса	пищевые вещества			энергетич.	Витамины				минеральные вещества		
				порции	белки	жиры		углевод	ценность	В1	С	А	Е	Са
рецептур	технолог.	наименование блюда	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
год	карты													
2008	39/45	салат из белокачанной капусты с свеклой и морковью * замена с 01.03 на салат с сельдью и картофелем маслом растит. И зел. Луком	100	1,6	10,1	7,4	127	0,03	28	0,3	4,5	45	21	37
2008	99	суп картофельный с горохом и свининой	250/25	9,1	7,9	18,9	170	0,4	5,2	0,2	2,1	47,1	37	182,1
2008	312/371	кура тушеная в соусе	100/50	31	23	7,2	360	0,12	18	0,16	4,8	82	38	288
2008	325	рис отварной	200	4,9	8,4	43,7	271	0,03	0	0,07	0,4	4	25	81
2008	402	компот из сухофр с вит С	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	50	0,01	0,5	21	16	23
	к\к	яблоко свежее	200	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5
	к\к	хлеб ржано-пшенич. обогащ.микронутриен.	45	3	0,4	19,1	101	0,1	0	0	1,08	7,9	9	39,4
итого за прием пищи				50,8	50,5	142,7	1230,5	0,7	116,2	0,74	14,28	231	158	667
всего за день				50,8	50,5	142,7	1230,5	0,7	116,2	0,74	14,28	231	158	667
всего за 10 дней				448,88	403,21	1677,59	12269,5	10,535	941,49	9,08	108,9	2777	1551,9	7238,7
среднее значение за период				44,88	40,32	167,75	1226,95	1,05	94,15	0,9	10,89	277,7	155,2	723,87
содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности:				14,86%	30,04%	54,70%								

* с 01.03 замена салатов с содержанием сырых овощей на салаты из отварных овощей

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Меню составлено на основании сборника : " Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга" 2008г.,

под ред. Проф. Куткиной М. Н.

Основной контингент питающихся юноши 16-18 лет.