

Утверждаю :

Заместитель директора СПб ГБПОУ
Иластун О.Ю.
2025 г.

**МЕНЮ НА ВЫБОР
(платное питание)
СПб ГБПОУ**

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

Ул. Руставели д. 33, ул. Миргородская д. 24-28, 5-я линия В. О. д. 28.

Салаты, винегреты и другие блюда и кулинарные изделия.

Салаты и закуски

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калор ии	Сборник рецепту р	Номер рецепту ры
Винегрет овощной(свекла, картофель, морковь, огурец соленый, капуста квашенная)	100	1,4	10,1	6,6	123	2017	67
Икра кабачковая (кабачки, капуста б/к, лук репч, томат паста)	100	2,7	7,2	14,5	133	2017	73
Салат «Степной»(картофель, морковь, огурец сол., лук зелен., горошек консерв.)	100	1,67	6	6,33	85	2008	30
Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью(свекла, морковь, капуста б/к)	100	1,6	10,1	7,4	127	2008	39
Салат из белокочанной капусты с яблоком и сельдереем(капуста б/к, яблоко, сельдерей)	100	1,54	5,07	8,47	85,63	2008	37
Салат из цветной капусты с помидором и зеленью(капуста цветная, помидор св., огурец св., лук зеленый, кит.капуста)	100	1,2	6	5	79	2017	32
Салат из моркови с яблоком и яйцом(морковь, яйцо, яблоко)	100	1,7	1,2	12,3	66	2017	65
Салат картофельный с сельдью(картофель, сельдь, лук зеленый)	100	5,2	5,5	10,3	112	2017	36
Винегрет с сельдью(свекла, картофель, морковь, огурец солен, капуста кваш., сельдь)	100\25	5,7	9,1	5,2	125	2017	69
Салат из свежих помидоров и огурцов(помидор св., огурец св., лук зеленый)	100	0,94	6	3,5	70	2017	24
Салат зеленый с огурцами и помидорами(китайская капуста, огурец св., помидор св.)	100	1	6	2,5	69	2017	19
Салат из свеклы с сыром и чесноком(свекла, сыр, чеснок)	100	4,6	6	7,2	132	2017	50
Свекла с горошко и маслом раст.(свекла, яблоки, лук репч., горошек консерв., масло раст)	100	1,6	4,1	7,3	73	2017	53
Салат из квашеной капусты(капуста квашенная, лук зеленый)	100	1,7	5	8,4	90	2017	47
Салат из моркови с яблоками и курагой(морковь, курага, яблоко,)	100	1,5	5,7	13,2	103	2017	61
Салат из отварной свеклы(свекла, масло раст.)	100	1,4	6	8,3	93	2017	52
Салат из белокочанной капусты с морковью(капуста б/к, морковь,)	100	1,3	3,2	6,5	60	2017	45
Салат из белокочанной капусты с яблоками(капуста б/к, яблоко, морковь, лук репчатый, чеснок)	100	0,1	5	11,2	90	2017	46

Салат Витаминный (капуста б/к, морковь, перец сладкий, кукуруза, лук зеленый)	100	2,6	6,2	22,1	154	2017	49
---	-----	-----	-----	------	-----	------	----

Первые Блюда

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	Номер рецептуры
Суп Картофельный с горохом и колбасой п/к(картофель, горох, лук репч., морковь, петрушка, колбаса п/к)	250/25	6,3	6,3	19,8	177,9	2017	102
Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук репч., томат паста, говядина, яйца)	250/35	26,1	3,3	18,6	129	2017	104
Щи по – уральски со свиной и со сметаной(капуста квашен., морковь, картофель, лук репч, томат паста, перловка, свинина)	250/25/10	2,1	6,1	51	82,5	2017	93
Щи из свежей капустой с картофелем курой со сметаной(капуста б/к, морковь, картофель, лук репч, томат паста, петрушка, кура)	250/25\10	2,1	6	9,3	108	2017	88
Щи из квашеной капусты с картофелем курой и со сметаной(капуста квашен., морковь, картофель, лук репч, томат паста, кура)	250/25/10	2,1	6	7,5	100	2017	92
Суп Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной (картофель, перловка, морковь, лук репч., огурец солен, кура)	250/25/10	2,6	6	14,7	129	2017	96
Борщ со свежей /квашеной капустой и картофелем говядиной и со сметаной(свекла, капуста б/к, морковь, картофель, лук репч., томат паста, петрушка, говядина)	250/25/10	2,1	5,9	13,2	123	2017	82

Гарниры

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	Номер рецептуры
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив.)	150/10	3	4,6	20,3	136,9	2017	312
Макаронные изделия отварные (макаронны, масло слив.)	150\10	5,4	4,5	26,4	168	2017	309
Каша Гречневая рассыпчатая (греча, масло слив.)	150\10	9	6,9	38,5	243	2017	302
Каша перловая рассыпчатая (перловка, масло слив.)	150\10	4,3	4,2	33,1	183,6	2017	302
Рис отварной с маслом сливочным(рис, масло слив.)	150\10	3,6	5,4	36,75	208,5	2017	304
Овощи отварные(брокколи/цветная капуста)	150	3,75	4,2	4,9	72	2017	315
Картофель жареный(картофель, масло растит.)	150	3,3	13	27,9	243	2017	313
Картофель отварной(картофель, масло слив)	150/10	2,85	4,35	23,1	142,5	2017	310
Капуста тушен. Квашенная/свежая(капуста б/к или квашенная, морковь, лук репч., томат паста, мука пшен., масло слив.)	150	2,7/3,9	4,8/4,8	10,8/14,1	97,5/125	2017	321
Кабачки, тушеные в сметане (кабачки, сметана, мука пшен., масло слив.)	150	1,35	6,75	10,35	102,7	2017	325

Вторые блюда

<i>Наименование блюд</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>калории</i>	<i>Сборник рецептов</i>	<i>Номер рецептуры</i>
Плов с курой (кура, рис, лук репч., морковь, томат паста)	250	23,51	10,71	32,34	334	2017	291
Плов со свиной/говядиной(говядина или свинина, лук репч., морковь, томат паста, рис)	250	12,62/ 16,49	16,89/ 28,17	26,02/ 25,89	322/ 408	2017	265
Ромштекс(говядина, яйцо, сухари панир)	126	13,15	17,2	6,15	233	2017	253
Окорок куриный жареный (окорок курин., сметана, масло раст)	100/10	22,1	26	0,08	322	2017	293
Омлет натуральный(яйцо, молоко, масло слив)	110/5	10,8	19,2	2,04	224	2017	210
Филе трески жаренное (треска, мука пшен., масло слив.)	100/10	16,1	14,6	4,4	214	2017	230
Рыба тушеная в томате с овощами(треска, морковь, сельдерей, лук репч., томат паста, масло слив., петрушка)	100/50	11,35	2,9	3,8	103	2017	229
Рыба по-русски(филе трески, картофель, соус, сыр)	200	11,7	8,7	14,5	183	2008	235
Филе индейки жареной(индейка, сметана, масло раст)	100/10	23,6	36	0,08	416	2017	293
Филе кури тушеной в соусе с овощами(кура, картофель, морковь, лук репч., горошек консерв, петрушка,)	250	26,4	30,7	25,8	342	2017	292/331
Поджарка свиная/говяжья(говядина или свинина, лук репч., томат паста,)	100/30	10,15/ 13,88	28,90/ 18,07	2,67/2,67	310/ 228	2017	251
Говядина тушеная в сметанном соусе(говядина, лук репч., морковь, сметана)	100/50	15,27	22,1	1,9	264	2017	264
Кура/индейка тушеная в соусе(кура или индейка, сметана, томат паста)	100/50	11,6	15,1	2,93	194	2017	290/331
Котлета Особая(говядина, свинина, молоко, хлеб пшен, сухари панир)	100/10	8,16	10,72	8,26	163	2017	269
Котлета домашняя(говядины, свинина, лук репч., яйцо, сухари панир, хлеб пшен)	82/10	5,61	8,6	5,84	124	2017	271
Котлеты/биточки куриные(кура, хлеб пшен., молоко, сухари панир)	100/10	34	21,4	20,7	346	2017	294
Котлеты/биточки рыбные(треска, хлеб пшен., молоко, масло слив.)	100/10	6,54	7,67	7,99	127	2017	234
Шницель рыбный натуральный(треска, лук репч., яйцо, молоко, петрушка, масло слив)	100/10	8,09	6,36	6,19	114	2017	235
Мясо тушеное (говядина/свинина, морковь, лук репч., томат паста, мука пшен)	100/50	15,2/ 10,58	4,77/ 4,77	2,56/ 2,56	225/ 305	2017	256
Мясо отварное(говядина, лук репч., морковь)	100/50	14,04	11,24	1,76	163	2017	241
Гуляш (говядина/свинина, лук репч., томат паста, мука пшен))	100/50	14,55/ 10,64	16,79/ 28,19	2,89/ 2,89	221/ 309	2017	260
Бефстроганов(говядина, лук репч., сметана, мука пшен, маслослив)	100/50	15,2	23,1	5,12	290	2017	250
Печень говяжья тушеная в соусе(печень говяжья, мука пшен., лук репч, сметана, томат паста)	100/50	12,81	9,03	4,45	165	2017	261/333
Жаркое по-домашнему(свинина или говядина, картофель, лук репч, томат паста)	250	15,3	29,5	16,58	383	2017	259
Филе трески отварной с соусом польским(треска, масло слив., яйцо)	100/50	18,4	4,1	4,2	112	2008	228/378
Печень говяжья по строгоновски(печень говяж., сметана, лук репч.)	100/50	13,26	11,23	0,46	185	2017	255/332
Голубцы ленивые(капуста б/к, говядина, лук репч., рис)	250	25,25	27,75	15,5	420	2008	306
Оладьи из печени(печень говяжья, хлеб пшен, масло слив)	100/10	9,34	11,28	3,82	164	2017	282

Тефтели мясные(говядина, рис, лук репч, мука пшен)	110	7,46	8,29	9,44	142	2017	279
--	-----	------	------	------	-----	------	-----

Компоты

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	Номер рецептуры
Компот из апельсинов(апельсины, сахар, кислота лимонная)	200	0,45	0,1	34	152	2017	346
Компот из мандаринов(мандарины, сахар, кислота лимонная)	200	0,4	0,1	34	130	2017	346
Компот из яблок(яблоки, сахар, кислота лимонная)	200	0,02	0,02	28	114	2017	342
Компот из изюма/чернослива/кураги(изюм или курага или чернослив, сахар, кислота лимонная)	200	0,4/0,4 / 0,8	0,04/0,02/0,08	24/30,5/28	122/105/120	2017	348
Компот из смеси сухофруктов(сухофрукты, сахар, кислота лимонная)	200	0,6	0,01	32	132	2017	349
Компот из черн. смородины(черная смородина, сахар, кислота лимонная)	200	0,5	0,02	30	122	2017	345

Мучные кондитерские изделия

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	Номер рецептуры
Тесто дрожжевое(мука пшеничная, сахар, дрожжи, яйцо, масло сливочное, соль)	1000	69,57	24,32	479,32	2414	2017	405
Ватрушка с творогом(тесто дрожжевое, творог, яйцо, сахар)	100	8,64	3,82	27	177,5	2017	468
Булочка «Веснушка»(тесто дрожжевое, изюм)	50	3,9	3,06	23,9	139	2017	429
Булочка с повидлом обсыпная(тесто дрожжевое, повидло,)	100	6,6	14,36	41,13	320	2017	426
Оладьи(мука пшеничная, яйцо, молоко, дрожжи, сахар, соль)	150	11,64	18,73	61,67	462	2017	401
Пирожок с яблоками (тесто дрожжевое, яблоки, сахар,)	100	5,6	2,5	48	236	2017	470
Пирожок с вишней(тесто дрожжевое, вишня, сахар, манка)	100	6,06	2,42	46	228	2017	471
Пирожок с капустой(дрожжевое тесто, капуста б/к, яйцо)	100	6,08	2,84	36,4	194	2017	461
Пирожок с картошкой (тесто дрожжевое, картофель, лук репч.)	100	6,3	3,4	41	222	2017	467
Пирожок с мясом (говядина, свинина, лук репч, петрушка)	100	12,6	5,65	36,3	246	2017	457
Пирожок с рисом и яйцом(рис, яйца, укроп)	100	6,82	4,6	42,8	240	2017	466
Запеканка творожная со сгущенкой/сметаной(творог, манка,яйца, сахар, масло слив)	100/30	8,91	6,07	28,09	203	2017	223

Буфетная продукция

Наименование	Объем упаковки
Кондитерские изделия в ассортименте	100 гр
Чай пакетированный	2 гр
Шоколад в ассортименте	100 гр