

«Утверждаю»  
 ООО «Технологии вкуса»

А.Г. Шувалов  
 Технологии  
 вкуса

«Согласовано»

Директор СПБ ГБПОУ  
 «Радиотехнический колледж»  
 М.Г.Добрякова

*Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед)  
 для предоставления питания учащимся образовательных учреждений начального и среднего  
 профессионального образования г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части  
 стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (комплексный обед)*

1 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2008/2011	41/71/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	2,3	5,5	9,5	74
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250/10	7,3	8,2	22,2	131
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СЫРОМ	100	13,2	12,8	18,4	212,0
2008	323	ГРЕЧКА	180	4,4	5,5	46,2	230,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,5	0,1	28,5	118,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>970</b>	<b>33,2</b>	<b>35,5</b>	<b>170,8</b>	<b>1006,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>33,2</b>	<b>35,5</b>	<b>170,8</b>	<b>1006,4</b>
<b>2 день</b>							
<b>Обед</b>							
к/к	к/к	САЛАТ СЫРОЕЖКА	100	1,0	7,2	17,2	134
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	5,7	5,6	7,2	94,0
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	8,4	15,0	201
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,0	6,0	15,2	109
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97

<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>985</b>	<b>34,6</b>	<b>32,4</b>	<b>161,9</b>	<b>938,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>34,6</b>	<b>32,4</b>	<b>161,9</b>	<b>938,6</b>
<b>3 день</b>							
<b>Обед</b>							
2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ	80/20	4,5	8,2	6,7	77,3
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	250	3,8	4,2	14,8	129
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,0	17,6	43,5	455
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>930</b>	<b>31,4</b>	<b>33,9</b>	<b>139,6</b>	<b>968,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,4</b>	<b>33,9</b>	<b>139,6</b>	<b>968,9</b>
<b>4 день</b>							
<b>Обед</b>							
2008	34	РЕДЬКА С ОВОЩАМИ	100	1,6	8,7	13,9	92,0
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,8	7,3	9,1	123
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	13,8	8,4	10,3	189
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	56
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>950</b>	<b>30,0</b>	<b>31,3</b>	<b>136,8</b>	<b>910,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>30,0</b>	<b>31,3</b>	<b>136,8</b>	<b>910,6</b>
<b>5 день</b>							
<b>Обед</b>							
2008/2011	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	1,7	5,1	14,0	83
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	6,4	1,8	28,4	185,5
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	16,9	11,5	27,7	397,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	25,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2

к/к	к/к	БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>930</b>	<b>29,5</b>	<b>28,1</b>	<b>136,3</b>	<b>894</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>29,5</b>	<b>28,1</b>	<b>136,3</b>	<b>894,0</b>
<b>6 день</b>							
<b>Обед</b>							
к/к	к/к	ДОП ГАРНИР: ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦИОННО)	100	1,0	0,5	1,7	44,0
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	4,9	4,2	19,3	113,5
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13,0	12,6	15,0	226,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,4	7,4	27,8	177,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,4	0,0	23,1	94,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>960</b>	<b>27,0</b>	<b>27,6</b>	<b>139,7</b>	<b>866,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>27,0</b>	<b>27,6</b>	<b>139,7</b>	<b>866,3</b>
<b>7 день</b>							
<b>Обед</b>							
2008	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,7	5,1	14,0	83
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	5,4	16,7	145,6
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/20	13,1	9,4	12,9	269,8
2008	331	СПАГЕТТИ	180	2,8	5,0	13,0	79,8
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	23,5	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>985</b>	<b>25,6</b>	<b>28,4</b>	<b>126,1</b>	<b>885,8</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>25,6</b>	<b>28,4</b>	<b>126,1</b>	<b>885,8</b>	
<b>8 день</b>							
<b>Обед</b>							
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,6	15,3	11,9	92
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,2	5,1	12,4	88,5
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/20	10,9	17,2	16,4	232,0
2008	331	ГРЕЧКА	180	6,5	5,7	41,8	244,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,4	0,0	23,1	94,5
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	6,2	3,7	25,9	123,8

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1005</b>	<b>31,3</b>	<b>47,9</b>	<b>154,5</b>	<b>988,7</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>31,3</b>	<b>47,9</b>	<b>154,5</b>	<b>988,7</b>	

**9 день****Обед**

2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	2,7	5,1	6,8	93
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,9	6,2	26,6	182
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	11,8	10,9	26,8	221
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	24,4	173
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	12,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	76
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>960</b>	<b>28,0</b>	<b>29,7</b>	<b>136,4</b>	<b>909,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>28,0</b>	<b>29,7</b>	<b>136,4</b>	<b>909,7</b>

**10 день****Обед**

2008/2011	30/71/1	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ с 01.03	100	3,8	10,2	7,8	137,0
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	5,7	5,6	7,2	94,0
2008	274	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	9,8	8,8	6,3	136,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,6	5,5	45,2	247,2
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,3	0,0	25,7	105,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>965</b>	<b>28,5</b>	<b>31,4</b>	<b>145,0</b>	<b>929,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>28,5</b>	<b>31,4</b>	<b>145,0</b>	<b>929,8</b>

**11 день****Обед**

2011	52/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80/20	3,5	8,9	6,5	104,3
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	14,1	109
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	10,9	9,1	17,7	206

2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>960</b>	<b>32,7</b>	<b>32,1</b>	<b>154,7</b>	<b>971,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>32,7</b>	<b>32,1</b>	<b>154,7</b>	<b>971,2</b>
<b>12 день</b>							
<b>Обед</b>							
2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	100	5,6	5,1	6,9	75
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/10	3,7	4,8	19,4	103,5
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	12,5	7,2	13,5	186
2008	323	ГРЕЧКА	180	4,4	5,5	46,2	230,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,0	0,0	8,7	118,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>970</b>	<b>30,5</b>	<b>23,9</b>	<b>147,5</b>	<b>961,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>30,5</b>	<b>23,9</b>	<b>147,5</b>	<b>961,2</b>
<b>Всего за 12 дней:</b>				<b>362,3</b>	<b>382,2</b>	<b>1749,3</b>	<b>11231,2</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>30</b>	<b>32</b>	<b>146</b>	<b>936</b>

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.

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

\*- с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый

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