

Утверждено
 Директор
 СПб ГБПОУ "МК им. В.М. Бехтерева"
 Курбатова У.Б.

30.08.2023



Утверждено
 Ген.Директор
 ООО "Фуд-Сервис"
 Бохман М.П.

30.08.2023



Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся образовательных учреждений среднего профессионального образования Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета города Санкт-Петербурга

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,20	5,20	9,60	84,5	0	26,1	0,3	2,4	36,2	27,1	17,1	1,1
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	3,70	3,90	16,70	111,2	0,1	7,3	0,2	0,6	37,9	93,4	29,2	1,4
2008	272	БИТОЧКИ	100	10,10	13,70	5,00	215,6	0	0	0	2,9	19,1	154,9	24,8	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,30	6,20	26,60	201,5	0,1	0	0	1,5	18	55,5	10,2	1,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ. С	200	0,20	0,20	27,10	111,1	0	11,6	0	0,3	13,2	4	4,4	0,8
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	К/К	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН.	125	5,00	2,50	16,00	87	0,3	7	0,3	0	1200	950	140	0
Итого за прием пищи:				33,10	33,30	138,60	997,3	1,1	52	0,8	8,6	1339,2	1345,7	238,5	7,1
Всего за день:				33,10	33,30	138,60	997,3	1,1	52	0,8	8,6	1339,2	1345,7	238,5	7,1

2 день															
Обед															
2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	6,7	10,1	15,2	84	0	7	0	4,8	48	56	28	1,9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,1	3,2	10,9	142	0	6,6	0,2	0,2	51,1	44,6	21,3	1
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	11,7	13,8	16	233,6	0,1	0,3	0	4,4	41,6	145,5	20,4	0,4
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	4,7	23,5	197	0,2	16	0	0,3	24,4	106,6	41,8	0,8
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТ. С	200	1	0,1	35,4	146,7	0	13,3	0,1	0	41	31,9	21	0,5
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
Итого за прием пищи:				33,00	33,50	138,60	989,7	0,90	43,20	0,30	10,60	220,90	445,40	145,30	6,60
Всего за день:				33,00	33,50	138,60	989,7	0,90	43,20	0,30	10,60	220,90	445,40	145,30	6,60
3 день															
Обед															
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	5,2	5,1	26,3	127,2	0	2,3	0	0	21,6	69	21,3	0,4
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,6	3,3	14,5	172,4	0	1,4	0,2	0,6	28,3	28,7	11,3	0,6
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,6	29,2	40,8	512	0,2	24	0,04	6,2	36	70	262	4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0	13	0	0,1	8	5	3	0
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	К/К	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,6	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	46	26	0,6
Итого за прием пищи:				38,80	39,60	161,10	1189	0,90	160,70	0,24	8,20	176,70	488,60	336,40	7,60
Всего за день:				38,80	39,60	161,10	1189	0,90	160,70	0,24	8,20	176,70	488,60	336,40	7,60
4 день															
Обед															
2011	71	ДОП.ГАРНИР: ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,6	0	2,9	16	0	9,1	0	0,1	23	42	14	1
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,1	9,3	8,1	135,4	0,1	8,6	0,2	0,3	52,1	70,3	27,4	1,4
2008	311	ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	17,6	16	42,8	405,5	0,1	1,9	0,3	6,1	32,1	214,8	51	1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0,2	19,8	86	0	14	0	0,2	14	14	8	0,8
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	4	6,5	46,4	214	0,1	12	0	0,6	15	37	9	0

К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
Итого за прием пищи:				32,90	33,60	157,60	1043,3	0,9	45,60	0,50	8,20	151,00	438,90	122,20	6,20
Всего за день:				32,90	33,60	157,60	1043,3	0,9	45,60	0,50	8,20	151,00	438,90	122,20	6,20
5 день															
Обед															
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,3	9,1	6,6	123	0	9,9	0,2	4,3	32,5	40,7	18,3	0,9
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/10	9,7	1,5	18,9	121,3	0,3	5,2	0,2	2,1	42,8	79,3	33,6	0,3
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11	8,7	15	188,6	0,1	0,3	0	4	30,1	168,8	29,8	1,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	200	4,2	16,3	31,6	290	0,2	16	0,4	7,1	41,5	119	48,7	1,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	81,6	0	200	0,2	0	13	3	3	1
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	104,8	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	0,5	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	0,3
Итого за прием пищи:				42,80	39,60	148,80	1082,8	1,20	246,40	1,00	19,30	198,70	488,10	158,20	6,90
Всего за день:				42,80	39,60	148,80	1082,8	1,20	246,40	1,00	19,30	198,70	488,10	158,20	6,90
6 день															
Обед															
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	7,5	5,7	14,7	140	0,2	7	0	2,5	53	137	34	2,3
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,1	6,5	13,7	141	0	8,6	0,2	1,7	47,2	89,3	24	1,3
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/50	10,9	13,5	10,4	236,7	0,1	10,2	4,6	1	10	188,8	11,7	4,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	201,5	0	0	0	1,5	18	55,5	10,2	1,3
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ. С	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,1	11	0	0,2	12,6	2,5	3,7	0,5
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	104,8	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	0,5	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
Итого за прием пищи:				36,50	33,60	148,70	1009,9	1,00	36,80	4,80	7,80	155,60	533,90	96,40	11,60
Всего за день:				36,50	33,60	148,70	1009,9	1,00	36,80	4,80	7,80	155,60	533,90	96,40	11,60
7 день															
Обед															
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0	14,7	0,2	2,2	43,1	28,4	15,4	0,8
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	10	7,2	2,2	7,4	126	0,1	10,3	0,2	1,1	139,1	129,2	39,1	1,4
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ), СОУС СМЕТАННЫЙ	100/50	13,6	18,2	13,8	230,1	0	1,3	0	4,7	25	127,1	18,4	0,1
2008	323	КАША ГРЕНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,2	274,2	0	0	0	0,4	14,6	103,8	34,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	23,3	92,9	0	10	0	0	9,1	0	1,9	0

К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	104,8	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	0,5	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	К/К	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН.	125	5,00	2,50	16,00	87	0,3	7	0,3	0	1200	950	140	0
Итого за прием пищи:				37,70	35,70	157,60	1086,5	1	43,30	0,70	9,30	1445,70	1399,30	262,20	5,10
Всего за день:				37,70	35,70	157,60	1086,5	1,00	43,30	0,70	9,30	1445,7	1399,3	262,20	5,10
8 день															
Обед															
2011	71	ДОП.ГАРНИР: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,80	0,10	2,50	14	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	1,00
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,90	3,20	11,20	101,8	0,10	9,10	0,20	0,40	40,90	51,10	22,60	1,00
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	21,90	22,30	27,70	427,5	0,50	14,30	0,00	3,60	31,80	195,00	52,00	2,80
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК С ВИТ. С	200	0,20	0,20	27,10	111,1	0,01	11,60	0,00	0,30	13,20	4,00	4,40	0,80
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,00	8,00	36,00	187	0,30	7,00	0,30	0,00	9,00	33,60	5,40	0,40
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,6	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
Итого за прием пищи:				35,40	35,40	142,10	1027,8	1,51	52,60	0,50	5,30	132,70	386,50	111,20	8,00
Всего за день:				35,40	35,40	142,10	1027,8	1,51	52,60	0,50	5,30	132,70	386,50	111,20	8,00
9 день															
Обед															
2008	46	САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	3,60	11,40	5,30	139	0,03	12,00	0,41	4,90	31,00	72,00	23,00	0,90
2008	97/68	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	3,20	6,80	17,60	105,5	0,10	9,40	0,20	0,30	11,50	65,50	28,60	1,10
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	100	16,60	10,40	5,20	230,5	0,10	0,60	0,10	2,70	51,60	173,20	26,60	2,10
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	201,5	0	0	0	1,5	18	55,5	10,2	1,3
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТ. С	200	0,20	0,00	25,00	102	0,10	15,30	0,00	0,00	15,90	4,60	4,50	0,10
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	0,3
Итого за прием пищи:				37,10	37,00	152,00	1035,5	0,93	52,30	0,71	11,20	166,80	448,10	117,70	7,80
Всего за день:				37,10	37,00	152,00	1035,5	0,93	52,30	0,71	11,20	166,80	448,10	117,70	7,80
10 день															
Обед															
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	0,60	10,20	3,30	109	0,00	24,00	0,20	5,10	24,00	42,00	18,00	1,00
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	6,40	4,80	15,40	140,7	0,10	6,20	0,20	0,40	57,60	112,60	34,50	1,90

-* С 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011,2012. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинфор N, 1996.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

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