

УТВЕРЖДАЮ

директор Антонова С.А.



**Меню**

1 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	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	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ * , с морской капустой	100/20	1,6	15,3	11,9	192	0,01	15	0,05	6,8	24	19	43	1
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	9,1	7,2	21,8	142,0	0,1	10,6	0,2	0,3	64,0	38,0	153,0	2,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75/100	15,7	15,9	3,1	218,0	0,0	1,0	0,0	2,2	14,0	20,0	150,0	2,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,0	275,0	0,02	0,0	0,03	0,7	15,0	35,0	104,0	0,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ с витамином с	200	0,2	0,0	25,7	104,9	0,0	63,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0,6	0,6	14,7	71	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3
Итого за прием пищи:				35,40	45,50	150,10	1112,90	0,23	104,60	0,29	12,00	157,10	135,60	505,70	11,20
Всего за день:				35,40	45,50	150,10	1112,90	0,23	104,60	0,29	12,00	157,10	135,60	505,70	11,20

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

Меню

директор

Антонова С.А.



2 день

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
2008	27	Салат из сыра, яблок и огурцов*	80	9,3	13,7	3,5	174	0,03	6	0,11	1,2	346	20	205	1,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/5	4,00	6,00	18,90	114,00	0,00	6,00	0,20	0,30	55,60	24,30	69,40	1,40
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	16,90	16,10	36,90	442,00	0,50	13,60	0,00	3,00	32,70	50,30	192,80	2,70
2008	442	СОК Яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,10	0,0	0,00	1,00	8,10	8,60	39,20	1,80
2008	3	Бутерброд с сыром	25/25	4,50	4,50	7,40	88,00	0,02	0,00	0,04	0,30	134,00	7,00	85,00	0,30
Итого за прием пищи:				39,10	40,90	109,80	1014,00	0,65	29,60	0,35	5,80	590,40	118,20	605,40	10,10
Всего за день:				39,10	40,90	109,80	1014,00	0,65	29,60	0,35	5,80	590,40	118,20	605,40	10,10

Бухгалтер-калькулятор:

Савошко Е.В.





Меню

3 день

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
2008	66/357	птица отварная с гарниром	50/50	18,30	13	6,7	217	0,05	10	0,1	3,3	53	30	105	2,3
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	7,4	6,4	17,7	147	0,1	7,3	0,2	0,5	40	26,6	170	1,2
2008	240	котлета рыбная паровая	100/5	13,8	7,8	9,6	162,0	0,1	0,0	0,1	0,8	46,0	12,0	186,0	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250/5	4,2	6,8	28,6	192,2	0,2	13,8	0,0	0,3	51,4	39,2	113,6	1,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ."С"	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	51,6	0	0,1	7	4,4	4	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/мандарин	103	1,9	0,4	16,3	87	0,13	70,7	0	0,4	68	26	46	0,7
к/к	к/к	шоколад без добавлений	25	2,0	8,3	11,8	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	20,0	178,0	2,7
Итого за прием пищи:				51,20	43,25	141,45	1155,20	0,71	153,40	0,38	6,40	278,50	166,80	841,80	12,10
Всего за день:				51,20	43,25	141,45	1155,20	0,71	153,40	0,38	6,40	278,50	166,80	841,80	12,10

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

Меню

директор Антонова С.А.



4 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	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	50	САЛАТ свекла с сыром	115	8	10,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,8	48,1	28,1	56,1	1,9
2008	88	ЩИ ИЗ квашеной капусты,с говядиной ,сметаной(с картофелем)	250/30/10/1	8,6	5,6	5,2	92,0	0,1	13,0	0,2	2,0	59,0	21,0	159,0	1,0
2008	312/372	Птица тушеная, СОУС МОЛОЧНЫЙ(Сметанныйс томатом)	100/100	16	16,9	6,9	242	0,02	0,08	0,1	3,20	71	25	144	3,20
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,0	275,0	0,02	0.0	0,03	0,7	15,0	35,0	104,0	0,8
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТ."С"	200	0,5	0,1	34,0	141,0	0,0	12,0	0,0	0,1	18,0	7,0	12,0	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0.0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
2008	5	Бутерброд с колбасой полукопченой	25/25	8,1	12,3	12,3	185,6	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	7,0	46,0	0,7
Итого за прием пищи:				49,40	51,50	146,50	1229,60	0,28	32,08	0,37	12,20	227,20	131,70	560,30	9,60
Всего за день:				49,40	51,50	146,50	1229,60	0,28	32,08	0,37	12,20	227,20	131,70	560,30	9,60

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.




Меню

директор Антонова С.А.



5 день

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	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	52	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ *	40/100	9,3	16,1	6,6	209,8	0,0	11,0	0,2	3,8	48,0	24,0	95,0	1,0
2008	95	СУП из овощей с говядиной	250/40	3	4,2	10,2	91	0,08	11	0,22	0,2	30	22	53	0,8
2008	271	шницель из говядины, масло слив	100/5	10,8	13,8	8,4	193,2	0,1	0,0	0,0	3,2	10,8	123,6	19,2	2,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,4	41,6	214	0,08	0	0,0399	1,06	14,6	9,31	47,88	1,06
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (КУРАГА)	200	0,6	0,2	29,3	124,0	0,0	0,0	0,0	0,2	20,0	26,0	20,0	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	Печенье	98	5,9	5,8	66,9	144	0,07	0	0,02	0,5	28	7	58	0,4
Итого за прием пищи:				40,30	46,90	185,90	1086,00	0,42	22,00	0,51	10,00	159,50	220,51	332,28	8,26
Всего за день:				40,30	46,90	185,90	1086,00	0,42	22,00	0,51	10,00	159,50	220,51	332,28	8,26

Бухгалтер-калькулятор:  Савошко Е.В.

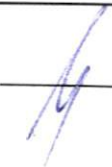


Меню

6 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	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	61*/379	Рыба(Паровая) под маринадом	95	9,5	8,2	6,2	146,0	0,1	1,0	0,6	3,0	51,0	27,0	266,0	1,2
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ , С КАРТОФЕЛЕМ , ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/5	7,7	5,6	12,8	121,0	0	8,6	0,2	0,4	55,6	27,2	73	1,60
2008	265	ПЛОВ с птицей	250	17,2	17,1	25,2	324	0,06	1	0,15	3,2	17	37	197	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С(изюм)	200	0,5	1,0	27,4	112,6	0.0	51,4	0,0	0,0	24,2	9,7	23,2	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0.0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,80
к/к	к/к	Яйцо варёное	40	4,5	15,1	4,1	233,3	0,07	9	0,24	2,9	41,5	21,4	95,8	1,6
2008	3	Бутерброд с сыром	25/25	7,4	7,4	12,3	146,0	0,0	0,0	0,0	0,3	134,0	7,0	85,0	0,3
Итого за прием пищи:				50,20	54,80	110,90	1192,90	0,37	71,00	1,20	10,80	331,40	137,90	779,20	10,00
Всего за день:				50,20	54,80	110,90	1192,90	0,37	71,00	1,20	10,80	331,40	137,90	779,20	10,00

Бухгалтер-калькулятор:  Савошқо Е.В.





Меню

7 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	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	23	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,1	4,9	24	16	29	0,9
2008	85	ЩИ УРАЛЬСКИЕ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/40/5	8,6	5,6	5,2	92	0	8,4	0,2	0,2	59,1	20,8	159,5	1
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/100	12	13,8	8	208	0,1	0	0	3,6	12	24	150	2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,4	41,6	214	0,08	0	0,0399	1,06	14,6	9,31	47,88	1,06
2008	401	Компот из кураги, с витамин С	200	1,00	0,10	34,20	142,00	0,02	0,00	0,03	1,10	33,00	21,00	29,00	0,70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,80
к/к	к/к	/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	86	0,6	0,6	14,7	71	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3
Итого за прием пищи:				33,8	37	129,5	943	0,34	41,4	0,3699	12,76	174,8	111,71	471,08	10,76
Всего за день:				33,8	37	129,5	943	0,34	41,4	0,3699	12,76	174,8	111,71	471,08	10,76

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

Колледж туризма Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

директор

Антонова С.А.



Меню

8 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	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	66	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С ГАРНИРОМ	35/50	12,5	13,4	9	318	0,03	0	0	2,5	15	16	92	0,9
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/5	9,2	6,6	12,4	133	0	8,6	0,2	1,6	49,3	21,4	65,9	1,1
2008	313	КОТЛЕТЫ натуральные из филе птицы	100/5	12,6	4,6	0,4	170,0	0,0	9,0	0,1	0,3	24,0	15,0	87,0	1,0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,6	7,3	36,9	192,4	0,3	18,7	0,0	0,4	30,6	49,0	125,2	2,2
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	52	0	0,1	5	2	8	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				42,35	32,38	109,52	1036,40	0,44	88,32	0,31	5,89	151,95	122,01	417,29	7,41
Всего за день:				42,35	32,38	109,52	1036,40	0,44	88,32	0,31	5,89	151,95	122,01	417,29	7,41

Бухгалтер-калькулятор:

Савошко Е.В.



Меню

директор Антонова С.А.



9 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	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															
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	125	0,1	0,9	4,3	101,0	0,03	7	0,03	4,8	48,1	28,1	56,1	1,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	250/40	8	7,9	28,9	179,5	0,4	5,2	0,2	2,1	47,1	37	102,1	2,3
2008	260	Азу	50/150	17,8	20,0	17,7	322,0	0,1	0,0	0,0	0,2	36,0	20,0	162,0	2,0
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,2	28	124	0	4	0	0	14	8	14	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ЖИРН.2,5%	125	3,3	3,1	21	171	0,3	7	0,3	0	290	140	950	0
Итого за прием пищи:				33,20	32,50	122,80	1007,50	0,93	23,20	0,53	8,10	443,30	241,70	1323,40	10,80
Всего за день:				33,20	32,50	122,80	1007,50	0,93	23,20	0,53	8,10	443,30	241,70	1323,40	10,80

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

Меню

директор Антонова С.А.



10 день

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	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	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	10,2	3,3	109	0,04	18	1	4,9	24	16	29	0,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С (фасолью) говядиной	250/40/1	14	7,90	18,8	179	0,16	6	0,2	0,30	50	38	139	1,90
2008	312/371	Птица тушеная, СОУС МОЛОЧНЫЙ(Сметанный)	100/100	16	16,9	6,9	242	0,02	0,08	0,1	3,20	71	25	144	3,20
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,81	5,98	50,05	271,7	0,04	0	0,04	0,4	15,6	33,8	240,5	0,78
2008	399	КОМПОТ ИЗ МАНДАРИНОВ С ВИТ."С"	200	0,50	0,10	34,00	141,00	0,02	12,00	0,00	0,10	18,00	7,00	12,00	0,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,80
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/мандарин	87	1,9	0,4	16,3	87	0,13	70,7	0	0,4	68	26	46	0,7
Итого за прием пищи:				41,61	41,88	152,25	1139,70	0,51	106,78	1,34	10,30	254,70	154,40	649,70	9,48
Всего за день:				41,61	41,88	152,25	1139,70	0,51	106,78	1,34	10,30	254,70	154,40	649,70	9,48
Итого за 10 дней				416,56	426,61	1358,72	10917,20	4,88	672,38	5,65	94,25	2768,85	1540,53	6486,15	99,72
Среднее значение за период:				41,66	42,7	135,87	1091,72	0,49	67,24	0,57	9,43	276,89	154,05	648,62	9,97
Средняя сбалансированность				14%	32,8%	54,60%									

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.