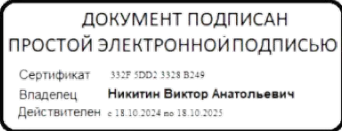


Санкт-Петербургская
Морская техническая академия
им.адмирала Д.Н.Сенявина

Утверждаю
Директор СПб МТА
им. адмирала Д.Н.
Сенявина

В.А. Никитин



Примерное циклическое двухнедельное платное меню рационов горячего питания (обед)
для предоставления питания обучающимся и сотрудникам СПб МТА им. Адмирала Д.Н.Сенявина

1-ый день

Наименование блюда	Выход,гр	Техноло- гическая и норма-тивная документация /сборник рецептур/	№№ Рецептур или технологи- чес-кой карты	Пищевые вещества, г			Энергитическая ценность (ккал)
				белки г.	жиры г.	Углеводы,г.	
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	50	2008 .	40	0,8	2,6	38,5	42
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	250/10/5	2008	91	1,85	1,95	8,35	55,6
Биточки	100	2008	272	10,1	13,7	5	215,6
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	6,2	26,6	201,5
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,1	111,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	ТТК	ТТК	1,8	0,3	11,6	56
ИТОГО				22,05	24,95	117,15	681,8

2-ой день

Салат из свеклы отварной с яблоками и маслом растительным	50	2011*	54	6,7	10,1	15,2	84
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2008	84	4,1	3,2	10,9	142
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	2008	237	12,1	12	16,9	225
Картофель отварной	200	2008	333	3,9	4,7	23,5	197
Кисель из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	ТТК	ТТК	1,8	0,3	11,6	56
ИТОГО				33	35,1	129,7	1017

3-ый день

Салат картофельный с сельдью с маслом растительным****	50	2008	45	2,4	7	4,8	92
Суп с макаронными изделиями и говядиной	250/10	2008	105	4,6	3,3	14,5	172,4
Бифштекс рубленый	100	2008	270	10,3	16,2	0,1	188
Рагу овощное	200	2008	351	4,5	4,9	17,4	170,4
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	ТТК	ТТК	1,8	0,3	11,6	56
ИТОГО				23,8	31,7	62,5	727,8

4-ый день

Помидор свежий (порционно)	50	2011*	71	0,6	0	2,9	16
Борщ с капустой и картофелем, свининой и сметаной	250/10/5	2008	76	4,1	9,3	8,1	135,4
Плов из филе кури	200	2008	311	17,6	16	42,8	405,5
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,8	86
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	ТТК	ТТК	1,8	0,3	11,6	56
ИТОГО				25,1	25,8	85,2	698,9

5-ый день

Винегрет овощной с маслом растительным****	50	2008	51	0,7	5,1	3,3	62
Суп картофельный с горохом, курой и гречками	250/10/10	2008	99/73	9,7	1,5	18,9	121,3
Котлеты рыбные	100	2008	239	11	8,7	15	188,6
Картофель тушеный	200	2008	133	4,2	16,3	31,6	290
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	ТТК	ТТК	1,8	0,3	11,6	56
ИТОГО				28	32	112,1	848,9

6-ой день

Икра морковная	50	2008	56	1,9	4,1	3,8	59
Суп крестьянский с говядиной и сметаной	250/10/5	2008	94	5,1	6,5	13,7	141
Мясо тушеное	100/50	2008	257	15,5	16,5	2,8	220
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	6,2	46,6	201,5
Напиток яблочный	200	2008	438	0,1	0,1	25,7	104,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	ТТК	ТТК	1,8	0,3	11,6	56
ИТОГО				31,7	33,7	104,2	781,8

7-ой день

Салат из квашеной капусты с маслом растительным	50	2008	40	0,8	2,6	38,5	42
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	7,2	2,2	7,4	126
Тефтели, соус сметанный	100/50	2008	283/364	13,6	18,2	13,8	230,1
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,1	50,2	274,2
Чай с лимоном	200	2008	431	0,2	0,1	15	60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	ТТК	ТТК	1,8	0,3	11,6	56
ИТОГО				28,4	29,5	159,8	881,2

8-ой день

Огурец свежий (порционно)	50	2011*	71	0,8	0,1	2,5	14
Суп из овощей с курой и сметаной	250/10/5	2008	95	1,9	3,2	11,2	101,8
Жаркое по-домашнему со свининой	200	1996***	394	21,9	22,3	27,7	427,5
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,1	111,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	ТТК	ТТК	1,8	0,3	11,6	56
ИТОГО				26,6	26,1	80,1	710,4

9-ый день

Салат из редиса	50	2008	32	0,6	5,1	1,6	54
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2008	97/68	3,2	6,8	17,6	105,5
Котлеты рубленые из курицы	100	2008	314	16,6	10,4	5,2	230,5
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	6,2	46,6	201,5
Напиток апельсиновый	200	2008	436	0,2	0	25	102,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	ТТК	ТТК	1,8	0,3	11,6	56
ИТОГО				29,7	28,8	107,6	749,6

10-ый день

Салат из свежих помидоров с маслом растительным****	50	2008	22	0,5	5,1	1,7	55
Борщ с фасолью и картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2008	79	6,4	4,8	15,4	140,7
Рыба, запеченная в омлете	100	2010**	249	18,4	15,1	28,2	267,1
Пюре картофельное	200	2008	335	4,2	6,8	28,6	192,2
Кисель плодово-ягодный с	200	2008	411	0	0	28,2	112,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	ТТК	ТТК	1,8	0,3	11,6	56
ИТОГО				31,3	32,1	113,7	823,8

11-ый день

Салат из свеклы с сыром и чесноком с маслом растительным	50	2008	48	2,4	9,7	3,5	112
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с говядиной	250/10	2008	101	5,6	6,1	19,1	,
Филе кури, тушенное в сметанном соусе	100/20	2008	312	10,5	8,7	4	185,3
Рис отварной	200	2008	325	4,9	8,4	43,7	270,2
Напиток клюквенный	200	2008	437	0,1	0,1	24,9	103
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	ТТК	ТТК	1,8	0,3	11,6	56
ИТОГО				25,3	33,3	106,8	726,5

12-ый день

Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным ****	50	2008	20	1,4	2,5	1,3	34
Щи из квашеной капусты с картофелем, свининой и сметаной	250/10/5	2008	88	7,5	10,6	18,5	197,7
Зразы рубленые	100	2008	278	13,3	11,2	15,3	281
Картофель отварной	200	2008	333	3,9	4,7	23,5	197
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	37,4	112,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	ТТК	ТТК	1,8	0,3	11,6	56
ИТОГО				28,4	29,4	107,6	878,3

Итого за 12 дней				355,4	387,4	1286,5	9526,0
Среднесуточное значение				29,6	32,3	107,2	793,8

и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов

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

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

** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Сборник технических нормативов. Москва, ДеЛи принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996.

****. в блюдах используется лук репчатый до 28.02 и лук зеленый с 01.03