

двухнедельное сбалансированное меню

УТВЕРЖДАЮ

рационов горячего питания (обед) стоимостью 362,70 руб.

директор Антонова С.А.

питания учащимся общеобразовательных учреждений

Колледж туризма и прикладных технологий Санкт-Петербурга



Меню 05.октября 2026

1 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборн ик рецепт ур	№ ТЕХНОЛО ГИЧЕСКО Й КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2024	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ * , с морской капустой	100/20	1,6	15,3	11,9	192	0,01	15	0,05	6,8	24	19	43	1
2024	84	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	14,8	11,4	10,8	219,0	0,1	10,6	0,2	0,3	64,0	38,0	153,0	2,3
2024	279	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75/100	23,0	23,9	4,7	327,0	0,0	1,0	0,0	2,2	14,0	20,0	150,0	2,0
2024	347	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	4,8	6,1	50,0	275,0	0,02	0.0	0,03	0,7	15,0	35,0	104,0	0,8
2024	462	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	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	125/100	3,3	3,1	21	171	0,3	7	0,3	0	290	140	950	0
Итого за прием пищи:				51,10	60,15	146,95	1398,90	0,53	96,60	0,59	11,10	423,10	263,60	1439,20	7,90
Всего за день:				51,10	60,15	146,95	1398,90	0,53	96,60	0,59	11,10	423,10	263,60	1439,20	7,90

Зав.производством_Обводный, Луначарского Филимонова В.С. Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ _____

директор Антонова С.А.

Колледж туризма и прикладных технологий Санкт-Петербурга

Меню

06.октября

2026

2 день

Студенты Бюджет



Сборн ик рецепт ур	№ ТЕХНОЛО ГИЧЕСКО Й КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, 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															
2024	к/к	огурец соленый	20	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7
2024	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ , ГОВЯДИНОЙ	250/30/5	10,30	10,20	8,00	160,00	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	200	0,6	0,2	28	124	0	4	0	0	14	8	14	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	5	Бутерброд с колбасой полукопченой	25/25	4,9	7,4	7,4	116,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	7,0	46,0	0,7
Итого за прием пищи:				37,70	39,40	110,10	1032,00	0,67	62,60	0,24	7,10	170,40	113,20	388,40	10,10
Всего за день:				37,70	39,40	110,10	1032,00	0,67	62,60	0,24	7,10	170,40	113,20	388,40	10,10

Зав. производством_Обводный, Луначарского _____ Филимонова В.С._Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: _____ Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

директор Антонова С.А.

Колледж туризма и прикладных технологий Санкт-Петербурга



Меню 07.октября 2026

3 день

Студенты Бюджет

Сборн ик рецепт ур	№ ТЕХНОЛО ГИЧЕСКО Й КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
2024	67/357	птица отварная с гарниром	50/50	18,30	13	6,7	217	0,05	10	0,1	3,3	53	30	105	2,3
2024	95	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С говядиной , СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	9,3	10	17,7	210	0,1	7,3	0,2	0,5	40	26,6	170	1,2
2024	258	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
2024	349	РИС отварной	200	4,81	5,98	50,05	271,7	0,04	0	0,04	0,4	15,6	33,8	240,5	0,78
2024	424	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	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	100	1,9	0,4	16,3	87	0,13	70,7	0	0,4	68	26	46	0,7
Итого за прием пищи:				52,51	37,68	157,45	1199,70	0,52	88,00	0,45	7,50	263,70	158,00	815,70	8,28
Всего за день:				52,51	37,68	157,45	1199,70	0,52	88,00	0,45	7,50	263,70	158,00	815,70	8,28

Зав.производством_Обводный, Луначарского Филимонова В.С_Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

директор Антонова С.А.



Колледж туризма и прикладных технологий Санкт-Петербурга

Меню 08.октября

2026

4 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборн ик рецепт ур	№ ТЕХНОЛО ГИЧЕСКО Й КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, 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															
2024	48	САЛАТ свекла с сыром	100	8	10,1	15,2	173	0,03	7	0,03	4,8	48,1	28,1	56,1	1,9
2024	106	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25/1	10,4	5,5	19,0	167,0	0,1	13,0	0,2	2,0	59,0	21,0	159,0	1,0
2024	330	Голубцы ленивые	200/20	20,2	22,2	12,4	336	0,04	15	0	2,60	38	22	95	2,00
2024	418	КОМПОТ ИЗ яблок С ВИТ."С"	200	0,2	0,1	28,1	82,0	0,0	1,0	0,0	0,2	8,0	5,0	6,0	1,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	яблоко	100	0,00	0,00	12,60	52,00	0,02	0,00	0,04	0,30	134,00	7,00	85,00	0,30
к/к	к/к	булочка с абрикосом	75	5,5	6	56	300	0,04	0	0	0,4	115	18	160	0,6
Итого за прием пищи:				47,70	44,30	166,20	1220,00	0,29	36,00	0,28	11,30	410,20	109,70	600,30	8,00
Всего за день:				47,70	44,30	166,20	1220,00	0,29	36,00	0,28	11,30	410,20	109,70	600,30	8,00

Зав.производством_Обводный, Луначарского _____ Филимонова В.С_Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: _____ Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ _____

директор Антонова С.А.

Колледж туризма и прикладных технологий Санкт-Петербурга



Меню 09 октября

2026

5 день

Студенты Бюджет

Сборник рецептур	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2024	40	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,1	85	0,02	27,3	34,1	4,5	49	15	28	0,6
2024	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С (фасолью) говядиной	250/30/1	12,6	9,90	20	215	0,16	4,6	121	0,30	40	36	102	2,80
2024	331/371	Птица тушеная, СОУС МОЛОЧНЫЙ(Сметанный)	80/100	30	27,6	7,2	394	0,02	0,08	0,1	3,20	71	25	144	3,20
2024	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
2024	463	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,5	0,2	13,2	53,9	0,0	0,0	0,0	0,2	20,0	26,0	20,0	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,80
Итого за прием пищи:				52,91	49,18	121,45	1129,60	0,35	31,98	155,27	9,60	203,70	144,40	573,70	9,98
Всего за день:				52,91	49,18	121,45	1129,60	0,35	31,98	155,27	9,60	203,70	144,40	573,70	9,98

Зав.производством_Обводный, Луначарского _____ Филимонова В.С_Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: _____ Савошко Е.В.

директор Антонова С.А.

Меню 12.октября

2026



6 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

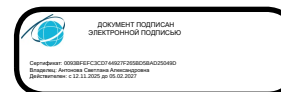
Сборник рецептов	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2024	28	салат овощной(школьные годы)	100	0,9	10,1	2,9	106,0	0,0	18,0	1,0	4,9	24,0	16,0	29,0	0,9
2024	81	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ , С КАРТОФЕЛЕМ , ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/5	7,7	5,6	12,8	189,0	0	8,6	0,2	0,4	55,6	27,2	73	1,60
2024	330	ПЛОВ с птицей	250	17,2	17,1	25,2	540	0,06	1	0,15	3,2	17	37	197	3
2024	463	КОМПОТ ИЗ вишни	200	0,5	0,2	13,2	53,9	0,0	0,0	0,0	0,2	20,0	26,0	20,0	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0.0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,80
2024	2	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:				34,20	37,90	84,40	1086,90	0,23	27,60	1,42	10,00	258,70	121,80	443,20	8,40
Всего за день:				34,20	37,90	84,40	1086,90	0,23	27,60	1,42	10,00	258,70	121,80	443,20	8,40

Зав.производством_Обводный, Луначарского_____Филимонова В.С_Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: 11 Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

директор Антонова С.А.



Колледж туризма и прикладных технологий Санкт-

Меню 13.октября

2026

7 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборн ик рецепт ур	№ ТЕХНОЛО ГИЧЕСКО Й КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, 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															
2024	51	салат Свеколка	100	8	10,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,8	48	28	56	1,9
2024	91	ЩИ УРАЛЬСКИЕ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С	250/30/5	8,6	5,6	5,2	169	0	8,4	0,2	0,2	59,1	20,8	159,5	1
2024	300/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ говядины , СОУС ТОМАТНЫЙ	100/100	12	13,8	8	334	0,1	0	0	3,6	12	24	150	2
2024	222	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	7,3	6,4	41,6	214	0,079	0	0,04	1,06	14,6	9,31	47,88	1,06
2024	424	Компот из мандарин	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	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,80
2024	227	Яйцо варёное	40	7	6	0,4	68	0,07	9	0,24	2,9	41,5	21,4	95,8	1,6
Итого за прием пищи:				47,3	42,4	127,5	1221	0,399	24,4	0,54	14,66	216,3	133,11	577,38	10,06
Всего за день:				47,3	42,4	127,5	1221	0,399	24,4	0,54	14,66	216,3	133,11	577,38	10,06

Зав.производством_Обводный, Луначарского _____ Филимонова В.С_Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: _____ Савошко Е.В.

директор Антонова С.А.

Колледж туризма и прикладных технологий Санкт-Петербурга

Меню 14 октября

2026

8 ДЕНЬ

Студенты Бюджет



Сборник рецептов	№ 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															
2024	41	Салат витаминный	100	1,2	5,2	9,5	90	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7
2024	99	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С говядиной СМЕТАНОЙ	250/30/5	9,2	6,6	12,4	184	0	8,6	0,2	1,6	49,3	21,4	65,9	1,1
2024	334	КОТЛЕТЫ натуральные из филе птицы	100/5	12,6	4,6	0,4	210,0	0,0	9,0	0,1	0,3	24,0	15,0	87,0	1,0
2024	358	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
2024	462	НАПИТОК апельсиновый	200	0,2	0,0	25,7	104,9	0,0	13,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0
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	шоколад	/25	3,3	3,1	21	171	0,3	7	0,3	0	290	140	950	0
Итого за прием пищи:				34,45	27,18	128,82	1062,30	0,73	95,32	0,65	5,79	461,95	252,01	1294,29	6,81
Всего за день:				34,45	27,18	128,82	1062,30	0,73	95,32	0,65	5,79	461,95	252,01	1294,29	6,81

Зав.производством_Обводный, Луначарского _____ Филимонова В.С_Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: _____ Савошко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

директор Антонова С.А.

Колледж туризма и прикладных технологий Санкт-Петербурга



Меню 15 октября

2026

9 ДЕНЬ

Студенты Бюджет

Сборн ик рецепт ур	№ ТЕХНОЛО ГИЧЕСКО Й КАРТЫ	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, 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
			Масса порции												
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,1	0,9	4,3	101,0	0,03	7	0,03	4,8	48,1	28,1	56,1	1,9
2024	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ говядиной	250/30	8	7,9	28,9	218	0,4	5,2	0,2	2,1	47,1	37	102,1	2,3
2008	727	Поджарка свиная	100/35	16	16,9	6,9	242	0,02	0,08	0,1	3,20	71	25	144	3,20
2024	157	Рагу Овощное	180	3,3	7,8	18,5	158,0	0,1	16,5	0,4	0,2	36,0	20,0	162,0	2,0
2024	424	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	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
2024	206	запеканка рисовая с творогом , сметаной	100/20	6,0	3,5	24,0	171,0	0,1	0,1	20,0	0,2	35,0	18,0	65,0	0,6
Итого за прием пищи:				40,60	41,50	153,90	1283,60	1,04	87,26	21,08	11,53	559,50	286,40	1541,60	12,30
Всего за день:				40,60	41,50	153,90	1283,60	1,04	87,26	21,08	11,53	559,50	286,40	1541,60	12,30

Зав. производством Обводный, Луначарского Филимонова В.С. Дергачева В.В.

Бухгалтер-калькулятор: Савошко Е.В.

1000

 ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДСКАЗМОЮ

Сертификат КОМПЕТЕНСОВЕТОРА УНИВЕРСИТЕТА ИИОМ
Министерства Образования Российской Федерации
Выдан: 12.12.2019 г.

2026

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															
2024	3	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
2024	100	СУП из овощей с говядиной	250/30	3	4,2	10,2	168	0,08	11	0,22	0,2	30	22	53	0,8
2024	286	шницель из говядины , масло слив	100/5	10,8	13,8	8,4	353,0	0,1	0,0	0,0	3,2	10,8	123,6	19,2	2,4
2024	347	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	4,8	6,1	50,0	275,0	0,02	0,0	0,03	0,7	15,0	35,0	104,0	0,8
2024	454	Чай с лимоном	200/5	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	50	3,4	0,4	22,9	110	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
2024	2	Бутерброд с сыром , слив масло	25/25 /10	4,50	4,50	7,40	131,00	0,02	0,00	0,04	0,30	134,00	7,00	85,00	0,30
к/к	к/к	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	50	1,6	3,9	72	75	2,3	0,7	0	0,3	0	4,7	0	0
Итого за прием пищи:				38,40	49,20	197,70	1407,80	2,60	26,70	0,49	9,54	259,90	232,90	409,40	9,90
Всего за день:				38,40	49,20	197,70	1407,80	2,60	26,70	0,49	9,54	259,90	232,90	409,40	9,90
		Итого за 10 дней		436,87	428,89	1539,47	12041,80	7,36	576,46	181,01	98,12	3227,45	1815,12	8083,17	91,73
		Среднее значение за период:		43,69	42,9	153,95	1204,18	0,74	57,65	18,10	9,81	322,75	181,51	808,32	9,17
		Средняя		14%	32,8%	54,60%									
		УСРЕДНЕННОЕ САН ПИН		34,3- 39,5	35- 40,25	148,75- 171,15	1050- 1207,5								
				1,106	1,066	1,0									