

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБ ПОУ
"Колледж Восточных ресурсов"

Генеральный директор ООО "Вкус"

Андреев В.Е

Филимонов М.В.

01.09.2026 г.

01.09.2026 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное диетическое меню (Стол № 4) рационов
образовательного питания (обед) для предоставления питания учащимся образовательных
учреждений начального и среднего профессионального образования г. Санкт-

Петербурга

1-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры /технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимостью 336 рублей 40 копеек							
2011	111/105	Суп с макаронами изделиями и мясными фрикадельками	250/20	5,7	5,2	13,3	120,6
ТК	2.1	Тефтели натуральные мясные паровые	100	13,6	18,2	13,8	230,1
2011	134	Пюре из овощей	200	3,1	15,9	13,3	182,0
ТК	3.1	Компот ягодный	200	0,3	0,1	28,2	117,0
2011	372	Яблоко печеное	150	0,5	0,5	53,5	214,0
ТК	4.1	Батон обогащенный микронутриентами	100	8	3,0	51,5	262,0
Итого за Обед				30,7	43,0	173,6	1125,7
Итого за день				30,7	43,0	173,6	1125,7

2-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры /технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимостью 336 рублей 40 копеек							
2011	99/105	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	5,4	7,5	9,2	133,7
ТК	7.1	Котлета натуральная рубленая из курицы паровая	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	325	Рис отварной	200	4,0	9	44,0	280,3

Циклическое меню на период с 01.09.2026 г. по 30.12.2026 г.

2011	372	Яблоко печеное	150	0,5	0,5	53,5	214,0
ТК	4.1	Батон обогащенный микронутриентами	100	8	3,0	51,5	262,0
Итого за Обед				36,3	22,3	169,7	1024,3
Итого за день				36,3	22,3	169,7	1024,3

5-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры /технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимостью 336 рублей 40 копеек							
2011	111/105	Суп с макаронами изделиями и мясными фрикадельками	250/20	5,7	5,2	13,3	120,6
2011	288	Курица отварная	100	23,48	25,82	0,48	328,00
2011	325	Кабачки тушеные	200	1,9	9	134,1	137,0
ТК	3.1	Компот ягодный	200	0,3	0,1	28,2	117,0
2011	372	Яблоко печеное	150	0,5	0,5	53,5	214,0
ТК	4.1	Батон обогащенный микронутриентами	100	8	3,0	51,5	262,0
Итого за Обед				39,4	43,6	281,1	1178,6
Итого за день				39,4	43,6	281,1	1178,6

6-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры /технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимостью 336 рублей 40 копеек							
2011	97	Суп картофельный на курином бульоне	250	2	2,7	11,7	88,2
2011	256	Говядина тушеная	100	15,2	17,4	2,6	225,0
2008	141.1	Рагу из овощей	200	4,3	19,8	21,7	280,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9
2011	372	Яблоко печеное	150	0,5	0,5	53,5	214,0

ТК	4.1	Батон обогащенный микронутриентами	100	8	3,0	51,5	262,0
Итого за Обед				29,6	43,4	164,2	1162,8
Итого за день				29,6	43,4	164,2	1162,8

7-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры /технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимостью 336 рублей 40 копеек							
2011	99/105	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	5,4	7,5	9,2	133,7
ТК	7.1	Котлета натуральная рубленая из кури паровая	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9
2011	372	Яблоко печеное	150	0,5	0,5	53,5	214,0
ТК	4.1	Батон обогащенный микронутриентами	100	8	3,0	51,5	262,0
Итого за Обед				33,6	32,2	202,3	1247,0
Итого за день				33,6	32,2	202,3	1247,0

8-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры /технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимостью 336 рублей 40 копеек							
2008	115/105	Суп с рисом и мясными фрикадельками	250/20	7,0	6,7	14,8	148,4
2011	256	Говядина тушеная	100	15,2	17,4	2,6	225,0
2011	325	Кабачки тушеные	200	1,9	9	134,1	137,0
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9
2011	372	Яблоко печеное	150	0,5	0,5	53,5	214,0

ТК	4.1	Батон обогащенный микронутриентами	100	8	3,0	51,5	262,0
Итого за Обед				32,1	36,6	279,7	1079,3
Итого за день				32,1	36,6	279,7	1079,3

9-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры /технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимостью 336 рублей 40 копеек							
2011	97	Суп картофельный на курином бульоне	250	2	2,7	11,7	88,2
ТК	10	Биточки натуральные мясные паровые	100	13,9	22,9	14,9	318,2
2011	134	Пюре из овощей	200	3,1	15,9	13,3	182,0
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9
2011	372	Яблоко печеное	150	0,5	0,5	53,5	214,0
ТК	4.1	Батон обогащенный микронутриентами	100	8	3,0	51,5	262,0
Итого за Обед				27,0	45,0	168,2	1157,3
Итого за день				27,0	45,0	168,2	1157,3

10-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры /технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимостью 336 рублей 40 копеек							
2011	111/105	Суп с макаронами изделиями и мясными фрикадельками	250/20	5,7	5,2	13,3	120,6
ТК	7.1	Котлета натуральная рубленая из кури паровая	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	28,6	192,2
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1
2011	372	Яблоко печеное	150	0,5	0,5	53,5	214,0

ТК	4.1	Батон обогащенный микронутриентами	100	8	3,0	51,5	262,0
Итого за Обед				33,5	30,8	188,6	1170,1
Итого за день				33,5	30,8	188,6	1170,1

11-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры /технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимостью 336 рублей 40 копеек							
2011	99/105	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	5,4	7,5	9,2	133,7
2008	291	Плов с курицей	250	21,2	13	44,7	381,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9
2011	372	Яблоко печеное	150	0,5	0,5	53,5	214,0
ТК	4.1	Батон обогащенный микронутриентами	100	8	3,0	51,5	262,0
Итого за Обед				34,6	24,1	182,1	1084,3
Итого за день				34,6	24,1	182,1	1084,3

12-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры /технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимостью 336 рублей 40 копеек							
2011	97	Суп картофельный на курином бульоне	250	2	2,7	11,7	88,2
2008	271.1	Шницель натуральный рубленый мясной паровой	100	15,2	37	10,5	436,9
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9
2011	372	Яблоко печеное	150	0,5	0,5	53,5	214,0
ТК	4.1	Батон обогащенный микронутриентами	100	8	3,0	51,5	262,0

Итого за Обед	30,0	49,3	200,7	1368,2
Итого за день	30,0	49,3	200,7	1368,2