

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ
"Колледж Водных ресурсов"

/Андреев В.Е

01.09.2026

Генеральный директор ООО "Вкус"

/Филимонов М.В.

01.09.2026

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего 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	71	Огурец свежий (порционно)	100	0,7	0,1	1,9	11,0
2011	99	Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/5	1,9	2,7	13,3	82,2
2008	283	Тефтели мясные, соус томатный	100/50	13,6	18,2	13,8	230,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
К/К	К/К	Компот ягодный	200	0,3	0,1	28,2	117,0
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	К/К	Фрукты свежие	165	0,6	0,0	16,4	66,8
Итого за Обед				30,0	28,9	157,8	895,0
Итого за день				30,0	28,9	157,8	895,0

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	70/2	Огурец соленый (порционно)	100	0,2		4,3	8
2008	84	Щи из квашеной капусты с картофелем, со свиной, со сметаной	250/5	1,3	2,7	6,6	60,6

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

2008	314	Котлета рубленая из кури	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	325	Рис отварной с овощами	200	4,0	9	44,0	280,3
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	453	Ватрушка с повидлом	50	15,4	14,2	33,5	320,8
Итого за Обед				42,1	43,0	167,6	1237,4
Итого за день				42,1	43,0	167,6	1237,4

3-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	48 / к/к	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат "Свеколка"	100	1,2	5,2	9,6	90,5
2011	91	Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной	250/5	2,5	2,8	20	110,1
2011	272	Биточки мясные	100	13,9	22,9	14,9	318,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	К/К	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5%	125	5,1	3,1	18,0	121,3
Итого за Обед				33,1	41,7	173,6	1193,6
Итого за день				33,1	41,7	173,6	1193,6

4-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
----------	-------------	--------------------------------	--------------	----------------------	--	--	--------------------------------

Сб. рец.	рецептуры /технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимостью 336 рублей 40 копеек							
ТК	18	Салат "Пекинский" с растительным маслом	100	1,1	5,1	5	68,2
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной	250/5	2	2,7	11,7	88,2
2008	239/231	Котлета рыбная/Рыба (тресковые виды), тушеная в томате с овощами	100/130	11/19,98	8,7/7,93	15/6,67	188,6/178,36
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	28,6	192,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	К/К	Фрукты свежие	165	0,6		16,4	66,8
Итого за Обед				13,5	16,2	122,6	694,8
Итого за день				13,5	16,2	122,6	694,8

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							
2008	51 / к/к	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,3	9,1	6,6	123
2008	99	Суп картофельный с горохом, с курицей, с гренками	250/10	6,4	2,5	31,6	164,3
2008	312	Кура, тушеная со сметанным соусом	100/50	25,54	13,22	3,55	235,31
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,30	6,20	46,60	201,50

К/К	К/К	Компот ягодный	200	0,3	0,1	28,2	117,0
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	479	Булочка "Творожная"	50	5,9	2,8	15,1	144
Итого за Обед				52,3	35,5	169,3	1171,5
Итого за день				52,3	35,5	169,3	1171,5

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							
2008	К/К / 45	Салат картофельный с сельдью (до 28.02)/с 01.03 Салат картофельный с сельдью (с зелёным луком)	100	4,7	14,1	9,6	184
2008	94	Суп крестьянский с курицей, со сметаной	250/5	2,3	2,9	15,7	94
2008	261 / 371	Печень, тушеная в соусе (сметанном)	80/50	10,9	13,5	10,4	236,7
2008	141	Рагу из овощей	200	4,3	19,8	21,7	280,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				27,8	51,9	118,3	1074,7
Итого за день				27,8	51,9	118,3	1074,7

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	48 / К/К	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с маслом растительным(без лука)	100	1,2	5,2	9,6	90,5
2008	101	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	2,7	2,7	21,3	114,7
2008	314	Котлета рубленая из курицы	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			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				29,7	30,7	156,6	1028,9
Итого за день				29,7	30,7	156,6	1028,9

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							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	100	0,2		4,3	8
2008	88	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной	250/5	1,8	2,7	8,8	70,4
2008	258	Жаркое по-домашнему со свининой	250	21,9	22,3	27,7	427,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
ТК	421	Кондитерские изделия в ассортименте	50	1,4	2	38,7	177,0
Итого за Обед				30,9	28,3	140,4	962,2

Итого за день	30,9	28,3	140,4	962,2
---------------	------	------	-------	-------

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							
2008	29/71	Салат "Школьные годы" с маслом растительным (до 28.02)/Помидор свежий (порционно) (с 01.03)	100	1,5	10,1	4,4	115,0
2011	91	Суп картофельный с крупой, со свининой	250	6,9	9,1	21	195,0
2008	306	Голубцы ленивые	250	17,8	42,5	18,5	522,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	К/К	Фрукты свежие	165	0,6		16,4	66,8
Итого за Обед				32,4	63,3	121,2	1178,2
Итого за день				32,4	63,3	121,2	1178,2

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	50	Салат "Свеколка"	100	8	10,1	15,2	184
2008	99	Суп картофельный с горохом, с курицей, с гренками	250/10	6,4	2,5	31,6	164,3
2008	314	Биточки рубленные из курицы	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

К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	К/К	Фрукты свежие	165	0,6		16,4	66,8
Итого за Обед				40,4	36,3	171,1	1175,0
Итого за день				40,4	36,3	171,1	1175,0

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							
2008	23	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	0,9	10,1	2,9	106,0
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной	250/5	2	2,7	11,7	88,2
2008	311	Плов со свининой	250	19,1	47	48,9	703,4
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
ТК	421	Кондитерские изделия в ассортименте	50	1,4	2	38,7	177,0
Итого за Обед				29,0	63,3	163,1	1353,9
Итого за день				29,0	63,3	163,1	1353,9

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							

2008	51 / к/к	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,3	9,1	6,6	123
2008	84	Щи из квашеной капусты с картофелем, с курицей, со сметаной	250/5	1,3	2,7	6,6	60,6
2008	271	Шницель натуральный рубленый мясной	100	15,2	37	10,5	436,9
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				30,7	56,6	131,2	1101,3
Итого за день				30,7	56,6	131,2	1101,3