

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



Филиппов В.Е. 16 ГБ ПОУ
"Федеральный центр ресурсов"

Генеральный директор ООО "Вкус"

Андреев В.Е.

Филимонов М.В.

01.09.2026 г.

01.09.2026 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню (целиаки) 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	250	1,9	2,7	13,3	82,2
ТК	2.1	Тефтели натуральные мясные паровые	100	13,6	18,2	13,8	230,1
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
ТК	3.1	Компот ягодный	200	0,3	0,1	28,2	117,0
ТК	5	Фрукты свежие (яблоко)	165	0,6	0,0	16,4	66,8
Итого за Обед				21,9	27,2	123,8	781,3
Итого за день				21,9	27,2	123,8	781,3

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 свининой	250	1,3	2,7	6,6	60,6
ТК	7.1	Котлета натуральная рубленая из курицы паровая	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	325	Рис отварной с овощами	200	4,0	9	44,0	280,3

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

2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1
ТК	5	Фрукты свежие (яблоко)	165	0,6	0,0	16,4	66,8
Итого за Обед				21,6	27,2	113,0	797,0
Итого за день				21,6	27,2	113,0	797,0

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	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.)	100	1,2	5,2	9,6	90,5
2011	91	Рассольник (без крупы) с курицей	250	2,5	2,8	20	110,1
ТК	10.1	Биточки натуральные мясные паровые	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	0	0	23,3	92,9
ТК	5	Фрукты свежие (яблоко)	165	0,6	0,0	16,4	66,8
Итого за Обед				23,0	37,0	134,4	952,7
Итого за день				23,0	37,0	134,4	952,7

4-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							
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	250	2	2,7	11,7	88,2
2008	231	Рыба (тресковые виды), тушеная в томате с овощами	130	20	7,9	7	178,4
2008	310	Картофель отварной	200	3,8	5,8	30,7	189,8
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9

ТК	13	Фрукты свежие (груша)	165	0,6	0,0	16,4	66,8
Итого за Обед				27,5	21,5	93,7	684,3
Итого за день				27,5	21,5	93,7	684,3

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	71	Помидор свежий (порционно)	100	0,7	0,1	1,9	11,0
2008	99	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	1,3	2,7	6,6	60,6
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
ТК	5	Фрукты свежие (яблоко)	165	0,6	0,0	16,4	66,8
Итого за Обед				28,3	37,7	187,7	720,4
Итого за день				28,3	37,7	187,7	720,4

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	47	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,7	5,0	8,5	85,7
ТК	97	Суп картофельный с курицей	250	2,3	2,9	16,9	114
2008	261	Печень тушеная	100	10,9	13,5	10,4	236,7
2008	141.1	Рагу из овощей (без соуса)	200	4,3	19,8	21,7	280,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9
Итого за Обед				19,2	41,2	80,7	810,0

Итого за день	19,2	41,2	80,7	810,0
---------------	------	------	------	-------

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	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.)	100	1,2	5,2	9,6	90,5
ТК	1	Суп из овощей с курицей	250	1,9	2,7	13,3	82,2
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
Итого за Обед				23,3	29,1	111,0	810,0
Итого за день				23,3	29,1	111,0	810,0

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							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	100	0,2		4,3	8
2008	88	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей	250	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	0	0	23,3	92,9
ТК	5	Фрукты свежие (яблоко)	165	0,6	0,0	16,4	66,8
Итого за Обед				24,5	25,0	80,5	665,6
Итого за день				24,5	25,0	80,5	665,6

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
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, с курицей	250	2	2,7	11,7	88,2
2008	306	Голубцы ленивые	250	17,8	42,5	18,5	522,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9
ТК	13	Фрукты свежие (груша)	165	0,6	0,0	16,4	66,8
Итого за Обед				21,9	55,3	74,3	885,0
Итого за день				21,9	55,3	74,3	885,0

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	48	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.)	100	1,2	5,2	9,6	90,5
2008	99	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	6,4	2,5	31,6	164,3
ТК	7.1	Котлета натуральная рубленая из курицы паровая	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	310	Картофель отварной	200	3,8	5,8	30,7	189,8
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1
ТК	5	Фрукты свежие (яблоко)	165	0,6	0,0	16,4	66,8
Итого за Обед				27,6	28,8	130,0	892,7
Итого за день				27,6	28,8	130,0	892,7

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	250	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	0	0	23,3	92,9
ТК	13	Фрукты свежие (груша)	165	0,6	0,0	16,4	66,8
Итого за Обед				22,6	60,0	103,3	1057,3
Итого за день				22,6	60,0	103,3	1057,3

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							
2008	51 *	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,3	9,1	6,6	123
2008	84	Щи из квашеной капусты с картофелем, с курицей	250	1,3	2,7	6,6	60,6
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
Итого за Обед				22,6	54,9	97,2	987,6
Итого за день				22,6	54,9	97,2	987,6