

СОГЛАСОВАНО:

Директор СПб ГБПОУ «СПбТОТФип»

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
ООО «Технологии вкуса»



Е.А. Лубашев

«1» сентября 2025 г.



А.Г. Шувалов

«1» сентября 2025 г.

**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (комплексный обед).**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Комплексный обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1.6	5.1	7.7	83.2	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ	250/30/5	8.1	5.5	15.6	155.3	96	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	10.5	20.0	15.0	220.0	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.1	25.6	172.7	335	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	10.1	44	TK №34	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47	TK №2	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1255</b>	<b>30.6</b>	<b>38.5</b>	<b>124.6</b>	<b>923.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.6</b>	<b>38.5</b>	<b>124.6</b>	<b>923.2</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Комплексный обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2.7	5.1	2.6	67.0	20	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С	250/30/5	8.1	10.2	12.8	175.1	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	29	22.8	46.2	510	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	TK №8	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK № 1	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.7	3.1	19.4	120.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>48.6</b>	<b>42.6</b>	<b>128.6</b>	<b>1100.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.6</b>	<b>42.6</b>	<b>128.6</b>	<b>1100.8</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Комплексный обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	7.4	7.0	10.4	138.0	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С	70/30	6.9	12.5	13.4	210.8	TK № 32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	41.8	243.5	209	2008
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	140.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	TK №6	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1055</b>	<b>29.1</b>	<b>27.2</b>	<b>149</b>	<b>985.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.1</b>	<b>27.2</b>	<b>149</b>	<b>985.3</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Комплексный обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/30	5.7	6.7	3.8	98.6	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/50/20	13.5	9.3	41.6	269.0	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.9	7.0	17.0	156.9	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.1	25.6	172.7	335	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
МОЛОКО В ИНД. УПАК.	200	5.8	5	9.6	108	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1180</b>	<b>48.8</b>	<b>35.7</b>	<b>158</b>	<b>1089.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.8</b>	<b>35.7</b>	<b>158</b>	<b>1089.6</b>		



### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Комплексный обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	TK № 14	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И	250/15	5.9	9.3	10.1	151.1	98	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11.2	24.4	0.4	266	254	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.6	5.0	16.3	126.7	346	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	22.1	92.5	TK №15	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.7	3.1	19.4	120.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1060</b>	<b>31.8</b>	<b>43.4</b>	<b>110.8</b>	<b>970.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.8</b>	<b>43.4</b>	<b>110.8</b>	<b>970.9</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Комплексный обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.8	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/40	7.3	3.1	17.3	130.5	77	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	5.1	11.4	9.4	221.0	TK № 37	2022
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	180	3.4	5.3	33.4	195.2	548	2016
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	0.9	0.2	30.4	101.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	TK №11	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1080</b>	<b>24.7</b>	<b>26.8</b>	<b>150.9</b>	<b>985.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24.7</b>	<b>26.8</b>	<b>150.9</b>	<b>985.5</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Комплексный обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО	250/30/5	6.5	6.8	4.7	107.6	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11.5	15.4	6.2	212.1	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.2	333	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.0	25.4	110.0	442	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	12.0	6.3	38.3	204.0	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1015</b>	<b>39.1</b>	<b>34.8</b>	<b>131.0</b>	<b>950.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.1</b>	<b>34.8</b>	<b>131.0</b>	<b>950.3</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Комплексный обед</b>							
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1.7	6.9	8.5	104.5	56	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	5.9	7.1	10.8	139.6	99	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	9.0	5.8	5.3	119.9	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.3	7.3	45.6	265.7	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	TK №18	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	TK №16	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1055</b>	<b>28.9</b>	<b>28.8</b>	<b>142.6</b>	<b>973.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28.9</b>	<b>28.8</b>	<b>142.6</b>	<b>973.1</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Комплексный обед</b>							
САЛАТ СТЕПНОЙ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.6	3.2	8.2	68.7	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10/5	4.7	5.6	8.7	104.6	88	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	29	22.8	46.2	510	304	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.7	3.1	19.4	120.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1060</b>	<b>46.1</b>	<b>36.3</b>	<b>143.1</b>	<b>1090.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.1</b>	<b>36.3</b>	<b>143.1</b>	<b>1090.9</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Комплексный обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.0	8.2	3.3	93.0	22	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/20/50	7.3	2.2	26.0	117.7	TK № 49	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	70/30	6.9	12.5	13.4	210.8	TK № 32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	208.0	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	TK №8	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	TK №11	2022



ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>28.2</b>	<b>30.2</b>	<b>137.7</b>	<b>904.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28.2</b>	<b>30.2</b>	<b>137.7</b>	<b>904.6</b>		

### 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С	250/15/5	7.1	7.6	12.9	151.2	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10.1	2.0	2.6	138.0	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3.9	13.4	25.9	260.0	133	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	TK №18	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	12.0	6.3	38.3	204.0	249	2014
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.7	3.1	19.4	120.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1155</b>	<b>44.7</b>	<b>34</b>	<b>165.9</b>	<b>1188.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.7</b>	<b>34</b>	<b>165.9</b>	<b>1188.2</b>		

### 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	103.0	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/40	6.4	3.1	17.3	119.0	77	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	5.1	11.4	9.4	221.0	TK № 37	2022
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3.0	3.8	5.0	96.4	317	2011
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.2	30.4	126.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
МОЛОКО В ИНД. УПАК.	200	5.8	5	9.6	108	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1180</b>	<b>28.4</b>	<b>35</b>	<b>119.1</b>	<b>974.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28.4</b>	<b>35</b>	<b>119.1</b>	<b>974.4</b>		

Сборники рецептур:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2008 год
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2012 год.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2011 год.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2012 год.
5. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, ООО «Фирма «Партнер» 2014 год.
6. Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия Управления социального питания.