Согласовано:
Директор общеобразовательного учреждения
Варанецкая Я.В.
"01" сентября 2026 г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26
Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Торговый дом А.П.Иванов"
Ю.А.Иванов
" 07 " августа 2026 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед (завтрак+обед)) для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: Комплексный обед (Завтрак+обед) 5-11 классы Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Изделия фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком	225	9,15	6,36	46,05	278,11	188	2016
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Бутерброд с сыром	20/30	7,7	7,6	12,3	148	2	2024
Итого за Завтрак		605	17,57	14,58	86,09	547,21		
Обед								
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	70	2017
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	265	4,86	6,88	12,09	113,25	76	ТТК
	Котлеты из птицы	100	10,5	12,1	5,1	170	95	ТТК
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	243,6	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	50	3,88	1,5	22	102,5	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		1 060	32,38	32,44	131,05	926,55		
Итого за день		1 665	49,95	47,02	217,14	1473,76		

Рацион: Комплексный обед (Завтрак+обед) 5-11 классы Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	200	8,26	11,81	42,24	304,55	183	2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,9	89	458	2024
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	213	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Завтрак		565	20,06	20,61	76,29	575,65		
Обед								
	Салат "Морковный"/ с 01.03 Икра морковная	100	1,17	13,17	15,05	117,88	96	ТТК
	Рассольник	250	1,8	4	12,7	94	94	2024
	Печень, тушенная в соусе	100	13,2	8,4	6,4	154	280	2024
	Макаронные изделия отварные	175/5	6,5	5,57	37,05	225,29	209	2008
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,12		21,4	86	432	2024
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
Итого за Обед		950	31,79	34,44	146	951,97		
Итого за день		1 515	51,85	55,05	222,29	1527,62		

Рацион: Комплексный обед (Завтрак+обед) 5-11 классы **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный	195/5	17,8	25,5	0,9	305	228	2024
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Кондитерские изделия	25	2,93	5,05	17,25	126,73	12	ТТК
Итого за Завтрак		**582**	23	31,54	55,74	**605,43**		
Обед								
	Салат Свеколка	100	8	10,1	15,2	184	50	2008
	Суп из овощей с мясом и сметаной	270	4,04	4,54	10,8	105,45	59	ТТК
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	100	13,9	2,4	9,8	117	258	2024
	Картофель отварной	180	3,46	6,36	27,42	181,4	123	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Обед		**930**	36,5	25,9	118,42	**847,45**		
Итого за день		**1 512**	59,5	57,44	174,16	**1452,88**		

Рацион: Комплексный обед (Завтрак+обед) 5-11 классы **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Пудинг из творога с яблоками	200	27,22	21,34	29,26	418	240	2011
	Чай с молоком или сливками	150/50/1	1,52	1,35	15,9	81	378/375	2017
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017
Итого за Завтрак		**565**	29,34	23,29	59,86	**569,5**		
Обед								
	Салат витаминный (1 вариант)/ с 01.03 Салат из квашеной капусты	100	1,2	5,2	9,5	90	41	2008
	Бульон куриный с курой и гренками	250/10/1	4,79	4,06	0,04	52,82	30	ТТК
	Плов из птицы	280	15,8	25,57	72,52	357	100	ТТК
	Напиток лимонный	200	0,2	0,22	25,67	105	436	2008
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		**950**	29,54	37,85	152,13	**829,02**		
Итого за день		**1 515**	58,88	61,14	211,99	**1398,52**		

Рацион: Комплексный обед (Завтрак+обед) 5-11 классы **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Блинчики с яблочным фаршем, джемом, повидлом или вареньем	210	12,44	17,89	98,93	606,67	475	2024
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	140	1,08	0,32	10,55	53,2	50	ТТК
Итого за Завтрак		**550**	16,42	20,71	134,28	**793,87**		
Обед								
	Салат "Степной" из разных овощей.	100	1,5	10,2	7,6	128	29	2024
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом	260	8,17	5,86	18,97	161,76	106	ТТК
	Котлета мясная	100	10,47	6,1	15,5	188,1	104	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,35	169,2	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	50	3,88	1,5	22	102,5	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		**930**	31,64	31,34	126,22	**936,76**		
Итого за день		**1 480**	48,06	52,05	260,5	**1730,63**		

Рацион: Комплексный обед (Завтрак+обед) 5-11 классы **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	200	27,12	14,57	41,43	405	218	2017
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Мармелад	**20**	0,09	4,2	9,22	34,14	105	ТТК
Итого за Завтрак		**557**	28,03	19,26	79,24	**562,24**		
Обед								
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5,1	1,9	57	19	2024
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	5,2	12,2	103	80	2024
	Печень, тушеная с луком	100	3	6,14	5,41	147,33	6	ТТК
	Овощи, припущенные в молочном соусе	180	3,31	3,74	12,96	99,36	129	2008
	Отвар компота из сухофруктов	200			14,97	59,88	762	2013
	Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%	250	7	6,25	31,75	212,5	101	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	50	3,63	1,25	22,5	126,5	1	ТТК
Итого за Обед		**1 200**	24,29	29,48	128,09	**928,57**		
Итого за день		**1 757**	52,32	48,74	207,33	**1490,81**		

Рацион: Комплексный обед (Завтрак+обед) 5-11 классы **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны с сыром	200	9,47	21,2	36,13	374,67	210	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Завтрак		**550**	11,64	22,19	73,52	**546,37**		
Обед								
	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,6	123	51	2008
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	270	5,73	7,68	7,19	122,31	88	ТТК
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	100	13,9	2,4	9,8	117	258	2024
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	243,6	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	50	3,88	1,5	22	102,5	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		**940**	33,25	30,44	122,75	**895,61**		
Итого за день		**1 490**	44,89	52,63	196,27	**1441,98**		

Рацион: Комплексный обед (Завтрак+обед) 5-11 классы **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная (пшенная) с маслом сливочным и сахаром	205	7	10,92	43,82	302,84	182	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	2017
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Завтрак		**550**	15,62	17,2	81,77	**554,04**		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с изюмом/ с 01.03 Салат кукурузный	100	1,3	8,2	19,4	157	37	2024
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками	250/10	7,68	4,58	28,2	185,47	99/73	2008
	Котлеты из птицы	100	10,5	12,1	5,1	170	95	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,35	169,2	335	2008
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,4	0,1	10	43	422	2024
	Хлеб школьный обогащенный	50	3,88	1,5	22	102,5	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		**930**	30,38	33,96	127,05	**928,37**		
Итого за день		**1 480**	46	51,16	208,82	**1482,41**		

Рацион: Комплексный обед (Завтрак+обед) 5-11 классы **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	165/50	38,02	15,06	50,21	489,06	239	2024
	Чай с лимоном	200/7/7	0,2		7,2	30	454	2024
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017
Итого за Завтрак		**579**	38,82	15,66	72,11	**589,56**		
Обед								
	Салат "Мозаика"	100	2,58	6,85	28,95	122,86	94	2016
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	265	5,42	6,8	15,35	147,65	107	ТТК
	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	7,8	9,3	8,7	150	301	2024
	Овощи, припущенные с растительным маслом	180	1,64	8,28	12,84	132,35	341	2013
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	19,9	82	418	2024
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
Итого за Обед		**965**	26,59	34,67	139,14	**909,66**		
Итого за день		**1 544**	65,41	50,33	211,25	**1499,22**		

Рацион: Комплексный обед (Завтрак+обед) 5-11 классы **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная рисовая с джемом или	200	4,86	10,21	31,83	277,14	182	ТТК
	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,2	101	460	2024
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Завтрак		**565**	17,46	18,91	72,03	**579,34**		
Обед								
	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7	47	2017
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,3	6	12,8	114	99	2024
	Котлета мясная	100	10,47	6,1	15,5	188,1	104	ТТК
	Картофель отварной	180	3,46	6,36	27,42	181,4	123	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		**920**	24,93	25,86	119,62	**838,4**		
Итого за день		**1 485**	42,39	44,77	191,65	**1417,74**		

Рацион: Комплексный обед (Завтрак+обед) 5-11 классы **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Оладьи (со сгущенным молоком).	200	13,23	10,92	70,92	289,97	9	ТТК
	Плоды или ягоды свежие (Банан)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
	Чай с сахаром	185/7	0,19	0,1	14,4	57,6	430/429	2008
Итого за Завтрак		**602**	17,67	20,72	132,22	**645,97**		
Обед								
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	70	2017
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	3,9	11,9	89	80	2024
	Голубцы ленивые	280	24,1	23,3	21,9	394	320	2024
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,13		40	160	410	2008
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		**930**	34,28	30,1	119,9	**877,2**		
Итого за день		**1 532**	51,95	50,82	252,12	**1523,17**		

Рацион: Комплексный обед (Завтрак+обед) 5-11 классы **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	230	3,42	4,11	7,07	81,88	121	2017
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
	Бутерброд с сыром	20/20	6,16	6,08	9,84	118,4	2	2024
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Булочка домашняя	50	3,3	6,2	27,9	180	467	2008
Итого за Завтрак		**560**	18,68	19,89	87,61	**615,48**		
Обед								
	Икра кабачковая	100	1	4,67	5,33	68,33	56	2024
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	285	4,03	5,35	20,69	114,83	58	ТТК
	Рыба, припущенная в молоке	100	14,9	8,2	2,8	144	246	2024
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,35	169,2	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%	250	7	6,25	31,75	212,5	101	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	50	3,88	1,5	22	102,5	70	ТТК
Итого за Обед		**1 165**	35,53	32,65	126,72	**897,36**		
Итого за день		**1 725**	54,21	52,54	214,33	**1512,84**		
Итого за период		18 700	625,41	623,69	2567,85	17951,58		
Среднее значение за период			**52,12**	**51,97**	**213,99**	**1495,97**		

Сводка по пищевой ценности
Рацион: Комплексный обед (Завтрак+обед) 5-11 классы

Неделя: 1 **Ірием пищи** Завтрак

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	17,57	14,58	86,09	**547,21**
2	20,06	20,61	76,29	**575,65**
3	23	31,54	55,74	**605,43**
4	29,34	23,29	59,86	**569,5**
5	16,42	20,71	134,28	**793,87**
6	28,03	19,26	79,24	**562,24**
Среднее за Завтрак за 1 неделю	**22,4**	**21,67**	**81,92**	**608,98**

Неделя: 1 **Ірием пищи** Обед

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	32,38	32,44	131,05	**926,55**
2	31,79	34,44	146	**951,97**
3	36,5	25,9	118,42	**847,45**
4	29,54	37,85	152,13	**829,02**
5	31,64	31,34	126,22	**936,76**
6	24,29	29,48	128,09	**928,57**
Среднее за Обед за 1 неделю	**31,02**	**31,91**	**133,65**	**903,39**

Итоги за 1 неделю

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	49,95	47,02	217,14	**1473,76**
2	51,85	55,05	222,29	**1527,62**
3	59,5	57,44	174,16	**1452,88**
4	58,88	61,14	211,99	**1398,52**
5	48,06	52,05	260,5	**1730,63**
6	52,32	48,74	207,33	**1490,81**
Среднее за 1 неделю	**53,43**	**53,57**	**215,57**	**1512,37**
Соотношение БЖУ	**1**	**1**	**4**	
Норма (стандартное значение)	90	92	383	2720
Выполнение от сут. нормы, %	59,36	58,23	56,28	55,6

Неделя: 2 **Ірием пищи** Завтрак

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	11,64	22,19	73,52	**546,37**
2	15,62	17,2	81,77	**554,04**
3	38,82	15,66	72,11	**589,56**
4	17,46	18,91	72,03	**579,34**

5	17,67	20,72	132,22	**645,97**
6	18,68	19,89	87,61	**615,48**
Среднее за Завтрак за 2 неделю	**19,98**	**19,1**	**86,54**	**588,46**

Неделя: 2 **Ірием пищи** Обед

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	33,25	30,44	122,75	**895,61**
2	30,38	33,96	127,05	**928,37**
3	26,59	34,67	139,14	**909,66**
4	24,93	25,86	119,62	**838,4**
5	34,28	30,1	119,9	**877,2**
6	35,53	32,65	126,72	**897,36**
Среднее за Обед за 2 неделю	**30,83**	**31,28**	**125,86**	**891,1**

Итоги за 2 неделю

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	44,89	52,63	196,27	**1441,98**
2	46	51,16	208,82	**1482,41**
3	65,41	50,33	211,25	**1499,22**
4	42,39	44,77	191,65	**1417,74**
5	51,95	50,82	252,12	**1523,17**
6	54,21	52,54	214,33	**1512,84**
Среднее за 2 неделю	**50,81**	**50,38**	**212,41**	**1479,56**
Соотношение БЖУ	**1**	**0,9**	**4**	
Норма (стандартное значение)	**90**	**92**	**383**	**2720**
Выполнение от сут. нормы, %	56,45	54,76	55,46	54,4

Итоги за период

Среднее за Завтрак	**21,19**	**20,38**	**84,23**	**598,72**
Среднее за Обед	**30,93**	**31,59**	**129,76**	**897,24**
Среднее за период	**52,12**	**51,97**	**213,99**	**1495,97**
Соотношение БЖУ	**1**	**1**	**4**	
Соотношение БЖУ, %	13,94	31,27	57,22	
Норма (стандартное значение)	90	92	383	2720
Выполнение от сут. нормы, %	57,91	56,49	55,87	55