Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Согласовано:
Директор общеобразовательного учреждения
Вице-президент
"31" августа 2026 г.

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 1-4 классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Изделия фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком	150	6,1	4,24	30,7	185,41	188	2016
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/10/20	5,97	11,02	9,62	161,38	2	2024
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	338	2017
Итого за Завтрак		535	12,83	15,92	69,04	472,59		
Обед								
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51	55	2017
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,3	3,1	9	70	80	2024
	Котлеты из птицы	90	9,45	10,89	4,59	153	95	ТТК
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	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	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	30	2,18	0,75	13,5	75,9	1	ТТК
Итого за Обед		895	25,58	29,16	114,06	820,9		
Итого за день		1 430	38,41	45,08	183,1	1293,49		

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	150	6,2	8,86	31,68	228,41	183	2017
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	9,81	76,5	458	2024
	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		515	20,17	19,67	63,79	518,51		

Обед								
	Салат "Морковный"/ с 01.03 Икра морковная	60	0,7	7,9	9,03	70,73	96	ТТК
	Рассольник	200	1,4	3,3	10,2	76	94	2024
	Печень, тушенная в соусе	90	11,7	7,3	5,7	135	280	2024
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	31,9	194	209	2008
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,12		21,4	86	432	2024
	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		785	25,52	25,5	113,83	744,93		
Итого за день		1 300	45,69	45,17	177,62	1263,44		

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный	145/5	13,25	19,33	0,67	230	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		532	18,45	25,37	55,51	530,43		
Обед								
	Салат Свеколка	60	4,8	6,06	9,12	110,4	50	2008
	Суп из овощей с мясом и сметаной	220	3,29	3,7	8,8	85,92	59	ТТК
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	90	12,5	2,2	8,7	105	258	2024
	Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17	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	50	3,63	1,25	22,5	126,5	1	ТТК
Итого за Обед		810	31,2	19,91	109,37	746,99		
Итого за день		1 342	49,65	45,28	164,88	1277,42		

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 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	150	20,42	16,01	21,95	313,5	240	2011
	Чай с молоком или сливками	150/50/10	1,48	1,32	15,53	79,12	378/375	2017
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338	2017
	Пастила	20	1,48	1,17	3,79	32,98	110	ТТК
Итого за Завтрак		500	23,86	18,98	53,03	482		

Обед								
	Салат витаминный (1 вариант)/ с 01.03 Салат из квашеной капусты	60	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
	Бульон куриный с курой и гренками	200/10/10	3,9	3,31	0,03	43,04	30	ТТК
	Плов из птицы	240	13,54	21,92	62,16	306	100	ТТК
	Напиток лимонный	180	0,18	0,2	23,1	94,5	436	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	50	3,63	1,25	22,5	126,5	1	ТТК
Итого за Обед		790	25,07	31	131,09	706,04		
Итого за день		1 290	48,93	49,98	184,12	1188,04		

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 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	150	8,89	12,78	70,67	433,33	475	2024
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	150	1,15	0,35	11,31	57	50	ТТК
Итого за Завтрак		500	12,94	15,63	106,78	624,33		
Обед								
	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,8	6,1	4,5	76	29	2024
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом	210	6,6	4,73	15,32	130,65	106	ТТК
	Котлета мясная	90	9,42	5,49	13,95	169,29	104	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	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		790	26,92	24,12	109,46	786,14		
Итого за день		1 290	39,86	39,75	216,24	1410,47		

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 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	150	20,34	10,93	31,08	303,75	218	2017
	Молоко кипяченое	180	5,13	4,14	8,28	90,9	460	2024
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	338	2017
	Мармелад	20	0,09	4,2	9,22	34,14	105	ТТК
Итого за Завтрак		500	26,16	19,72	64,03	499,29		
Обед								
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,1	1,1	34	19	2024
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,5	4,4	9,3	84	80	2024

	Печень, тушеная с луком	90	2,7	5,53	4,87	132,6	6	ТТК
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2,76	3,12	10,8	82,8	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	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		1 040	20,46	24,6	108,39	788,98		
Итого за день		1 540	46,62	44,32	172,42	1288,27		

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 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	160	7,57	16,96	28,91	299,73	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		510	9,74	17,95	66,3	471,43		
Обед								
	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8	51	2008
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	220	4,67	6,26	5,86	99,66	88	ТТК
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	90	12,5	2,2	8,7	105	258	2024
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	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		800	28,71	23,22	106,72	750,66		
Итого за день		1 310	38,45	41,17	173,02	1222,09		

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 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	160	5,46	8,52	34,2	236,36	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		505	14,08	14,8	72,15	487,56		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с изюмом/ с 01.03 Салат кукрузный	60	0,8	5,1	11,5	95	37	2024

	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками	200/10	6,2	3,7	22,78	149,8	99/73	2008
	Котлеты из птицы	90	9,45	10,89	4,59	153	95	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,4	0,1	10	43	422	2024
	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		790	25,95	27,39	104,76	765		
Итого за день		1 295	40,03	42,19	176,91	1252,56		

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 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	130/30	28,29	11,21	37,36	363,95	239	2024
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017
Итого за Завтрак		517	29,19	11,91	67,26	496,45		
Обед								
	Салат "Мозаика"	60	1,55	4,11	17,37	73,72	94	2016
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	215	4,4	5,52	12,45	119,79	107	ТТК
	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	90	7,2	8,6	7,5	136	301	2024
	Овощи, припущенные с растительным маслом	150	1,37	6,9	10,7	110,29	341	2013
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	19,9	82	418	2024
	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		795	20,67	27,47	103,52	705		
Итого за день		1 312	49,86	39,38	170,78	1201,45		

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 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 повидлом	160	3,89	8,17	25,46	221,71	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	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Завтрак		505	15,04	16,37	56,66	473,31		
Обед								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,44	5,45	7,04	138,31	53	ТТК
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/10	1,9	5	10,3	94	99	2024
	Котлета мясная	90	9,42	5,49	13,95	169,29	104	ТТК

	Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17	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		790	24,64	23,64	109,54	821,97		
Итого за день		1 295	39,68	40,01	166,2	1295,28		

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 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)	150	9,92	8,19	53,19	217,48	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	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
Итого за Завтрак		560	14,37	17,99	115,09	575,88		
Обед								
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	70	2017
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,3	3,1	9	70	80	2024
	Голубцы ленивые	240	20,4	20,1	18	335	320	2024
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,13		40	160	410	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		780	28,31	25,46	103,62	754,2		
Итого за день		1 340	42,68	43,45	218,71	1330,08		

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 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	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	2017
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
	Бутерброд с сыром.	15/20	5,37	5,31	8,63	103,83	2	2024
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Печенье овсяное	25	1,76	7,25	15,11	134,52	102	ТТК
Итого за Завтрак		500	15,9	19,63	72,68	544,75		
Обед								
	Икра кабачковая	60	0,6	2,8	3,2	41	56	2024
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	235	3,32	4,41	17,06	94,68	58	ТТК
	Рыба, припущенная в молоке	100	14,9	8,2	2,8	144	246	2024

Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	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	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Итого за Обед	1 035	33,02	28,46	112,5	801,18		
Итого за день	1 535	48,92	48,09	185,18	1345,93		
Итого за период	16 279	528,78	523,87	2189,18	15368,52		
Среднее значение за период		**44,07**	**43,66**	**182,43**	**1280,71**		

Сводка по пищевой ценности (Завтрак+обед) 1-4 класс

Неделя: 1 **Прием пищи** Завтрак

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	12,83	15,92	69,04	472,59
2	20,17	19,67	63,79	518,51
3	18,45	25,37	55,51	530,43
4	23,86	18,98	53,03	482
5	12,94	15,63	106,78	624,33
6	26,16	19,72	64,03	499,29
Среднее за Завтрак за 1 неделю	19,07	19,22	68,7	521,19

Неделя: 1 **Прием пищи** Обед

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	25,58	29,16	114,06	820,9
2	25,52	25,5	113,83	744,93
3	31,2	19,91	109,37	746,99
4	25,07	31	131,09	706,04
5	26,92	24,12	109,46	786,14
6	20,46	24,6	108,39	788,98
Среднее за Обед за 1 неделю	25,79	25,72	114,37	765,66

Итоги за 1 неделю

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	38,41	45,08	183,1	1293,49
2	45,69	45,17	177,62	1263,44
3	49,65	45,28	164,88	1277,42
4	48,93	49,98	184,12	1188,04
5	39,86	39,75	216,24	1410,47
6	46,62	44,32	172,42	1288,27
Среднее за 2 неделю	44,86	44,93	183,06	1286,86
Соотношение БЖУ	1	1	4	
Норма (стандартное значение)	77	79	335	2350
Выполнение от сут. нормы, %	58,26	56,87	54,65	54,76

Неделя: 2 **Прием пищи** Завтрак

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	9,74	17,95	66,3	471,43
2	14,08	14,8	72,15	487,56
3	29,19	11,91	67,26	496,45
4	15,04	16,37	56,66	473,31
5	14,37	17,99	115,09	575,88
6	15,9	19,63	72,68	544,75
Среднее за Завтрак за 2 неделю	16,39	16,44	75,02	508,23

Неделя: 2 Прием пищи Обед

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	28,71	23,22	106,72	750,66
2	25,95	27,39	104,76	765
3	20,67	27,47	103,52	705
4	24,64	23,64	109,54	821,97
5	28,31	25,46	103,62	754,2
6	33,02	28,46	112,5	801,18
Среднее за Обед за 2 неделю	26,88	25,94	106,78	766,34

Итоги за 2 неделю

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	38,45	41,17	173,02	1222,09
2	40,03	42,19	176,91	1252,56
3	49,86	39,38	170,78	1201,45
4	39,68	40,01	166,2	1295,28
5	42,68	43,45	218,71	1330,08
6	48,92	48,09	185,18	1345,93
Среднее за 2 неделю	43,27	42,38	181,8	1274,57
Соотношение БЖУ	1	0,9	4	
Норма (стандартное значение)	77	79	335	2350
Выполнение от сут. нормы, %	56,19	53,65	54,27	54,24

Итоги за период

Среднее за Завтрак	17,73	17,83	71,86	514,71
Среднее за Обед	26,34	25,83	110,57	766
Среднее за период	**44,07**	**43,66**	**182,43**	**1280,71**
Соотношение БЖУ	1	1	4	
Соотношение БЖУ, %	14	31	57	
Норма (стандартное значение)	77	79	335	2350
Выполнение от сут. нормы, %	57	55	54	55