Согласовано:
Директор общеобразовательного учреждения
_____
"31" августа 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) 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 5-11 классы Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный 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
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Вафли	40	1,6	10,8	24,8	204	11	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный.	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 200	32,37	43,06	154,99	1110,95		
Итого за день		1 200	32,37	43,06	154,99	1110,95		

Рацион: Комплексный обед 5-11 классы Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Салат "Морковный"/ с 01.03 Икра морковная	100	1,17	13,17	15,05	117,88	96	ТТК
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Рассольник	250	1,8	4	12,7	94	94	2024
	Печень, тушенная в соусе	120	15,84	10,08	7,68	184,8	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
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Зефир обогащенный	35	1,64	0,04	27,93	96	10	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный.	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 110	40,82	42,36	161,51	1089,97		
Итого за день		1 110	40,82	42,36	161,51	1089,97		

Рацион: Комплексный обед 5-11 классы Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный 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
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Кондитерские изделия	25	2,93	5,05	17,25	126,73	12	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 065	38,5	30,84	140,06	984,68		
Итого за день		1 065	38,5	30,84	140,06	984,68		

Рацион: Комплексный обед 5-11 классы Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Салат витаминный (1 вариант)/с 01.03 Салат из кващеной капусты	100	1,2	5,2	9,5	90	41	2008
	Бульон куриный с курой и гренками	250/10/10	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
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017
	Пастила	20	1,48	1,17	3,79	32,98	110	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный.	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 080	28,72	38,62	152,62	831,3		
Итого за день		1 080	28,72	38,62	152,62	831,3		

Рацион: Комплексный обед 5-11 классы Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный 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.	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
	Вафли	40	1,6	10,8	24,8	204	11	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	50	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 070	32,11	41,74	147,22	1109,46		
Итого за день		1 070	32,11	41,74	147,22	1109,46		

Рацион: Комплексный обед 5-11 классы Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный 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
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	8	ТТК
	Мармелад	20	0,09	4,2	9,22	34,14	105	ТТК
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Хлеб школьный обогащенный.	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 250	20,07	31,57	106,55	797,81		
Итого за день		1 250	20,07	31,57	106,55	797,81		

Рацион: Комплексный обед 5-11 классы Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный 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	13,89	2,44	9,67	116,67	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
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	2	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 080	35,23	35,97	152,91	1065,98		
Итого за день		1 080	35,23	35,97	152,91	1065,98		

Рацион: Комплексный обед 5-11 классы Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный 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
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Булочка "Дорожная"	50	3,15	6,95	26,15	180,5	470	2008
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 075	35,4	43,31	152,6	1128,17		
Итого за день		1 075	35,4	43,31	152,6	1128,17		

Рацион: Комплексный обед 5-11 классы Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный 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
	Вафли	40	1,6	10,8	24,8	204	11	ТТК
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 075	24,36	44,49	149,68	1022,96		
Итого за день		1 075	24,36	44,49	149,68	1022,96		

Рацион: Комплексный обед 5-11 классы Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный 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
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Зефир	35	0,5	2,1	32,4	101	10.1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 060	28,08	30,66	155,82	979,2		
Итого за день		1 060	28,08	30,66	155,82	979,2		

Рацион: Комплексный обед 5-11 классы Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный 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
	Плоды или ягоды свежие (Банан)	200	3	1	42	192	338	2017
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	2	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 130	37,98	35,9	174,4	1158,3		
Итого за день		1 130	37,98	35,9	174,4	1158,3		

Рацион: Комплексный обед 5-11 классы Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный 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	0,9	0,18	17,82	77,4	442	2008
	Булочка "Дорожная"	50	3,15	6,95	26,15	180,5	470	2008
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	8	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 175	38,15	38,63	133,64	990,26		
Итого за день		1 175	38,15	38,63	133,64	990,26		
Итого за период		13 370	391,79	457,15	1782	12269,04		
Среднее значение за период			32,65	38,1	148,5	1022,42		

Сводка по пищевой ценности Комплексный обед 5-11 классы

Неделя: 1 Прием пищи Комплексный обед

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	32,37	43,06	154,99	1110,95
2	40,82	42,36	161,51	1089,97
3	38,5	30,84	140,06	984,68
4	28,72	38,62	152,62	831,3
5	32,11	41,74	147,22	1109,46
6	20,07	31,57	106,55	797,81
Среднее за Комплексный обед за 1 неделю	32,1	38,03	143,83	987,36

Итоги за 1 неделю

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	32,37	43,06	154,99	1110,95
2	40,82	42,36	161,51	1089,97
3	38,5	30,84	140,06	984,68
4	28,72	38,62	152,62	831,3
5	32,11	41,74	147,22	1109,46
6	20,07	31,57	106,55	797,81
Среднее за 2 неделю	32,1	38,03	143,83	987,36
Соотношение БЖУ	0,9	1,1	4	
Норма (стандартное значение)	90	92	383	2720
Выполнение от сут. нормы, %	35,66	41,34	37,55	36,3

Неделя: 2 Прием пищи Комплексный обед

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	35,23	35,97	152,91	1065,98
2	35,4	43,31	152,6	1128,17
3	24,36	44,49	149,68	1022,96

4	28,08	30,66	155,82	979,2
5	37,98	35,9	174,4	1158,3
6	38,15	38,63	133,64	990,26
Среднее за Комплексный обед за 2 неделю	33,2	38,16	153,18	1057,48

Итоги за 2 неделю

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	35,23	35,97	152,91	1065,98
2	35,4	43,31	152,6	1128,17
3	24,36	44,49	149,68	1022,96
4	28,08	30,66	155,82	979,2
5	37,98	35,9	174,4	1158,3
6	38,15	38,63	133,64	990,26
Среднее за 2 неделю	33,2	38,16	153,18	1057,48
Соотношение БЖУ	0,9	1	4	
Норма (стандартное значение)	90	92	383	2720
Выполнение от сут. нормы, %	36,89	41,48	39,99	38,88

Итоги за период

Среднее за Комплексный обед	32,65	38,1	148,5	1022,42
Среднее за период	**32,65**	**38,1**	**148,5**	**1022,42**
Соотношение БЖУ	0,9	1	4	
Соотношение БЖУ, %	13	34	58	
Норма (стандартное значение)	90	92	383	2720
Выполнение от сут. нормы, %	36	41	39	38