



Согласовано

Директор
ГБОУ СОШ № 478

/М.М.Кожемякина/
01 сентября 2026г.



Утверждаю

Генеральный директор
АО «КСП «Охта»

/С.С.Сташкова/
01 сентября 2026 г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания
(завтрак, предоставляемый после 12 часов) для предоставления питания учащихся в
возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его
стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
Огурец соленый	20	0,2	0,0	0,3	2,2	к/к	к/к
Плов из птицы	165	9,1	8,3	30,1	214,5	304	2012
Напиток из апельсинов	200	0,2	0	25,7	105	436	2008
Булочка домашняя	95	6,4	11,7	53,0	342	467	2008
Хлеб	20	1,6	0,9	10,2	46,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи	500	17,5	20,9	119,3	709,7		
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
Котлеты рыбные	80	10,4	10,1	12	180,8	239	2008
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	333	2008
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,7	71,4	ТК №49	УСП
Хлеб	20	1,6	0,8	10,2	46,0	к/к	к/к
Булочка дорожная	60	3,8	8,3	31,4	216,6	470	2008
Итого за прием пищи	510	18,8	24,0	95,8	662,8		
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
Котлета рубленая из говядины	55	9,7	9,8	8,0	81,7	282	2012
Картофельное пюре с морковью	150	3	5,8	18,8	138,8	125	2008
Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	25,2	117	405	2008
Хлеб	20	1,6	0,9	10,2	46,0	к/к	к/к
Сдоба обыкновенная	75	5,32	10,6	34,7	237,0	464	2008
Итого за прием пищи	500	19,72	27,2	96,9	620,5		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
Тефтели из говядины,с соусом сметано-томатным (2-ой вариант)	50/25	8,3	9,6	7,4	150	284	2008
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,6	30,8	187,0	209	2008
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
Хлеб	20	1,6	0,9	10,2	46,0	к/к	к/к
Булочка «Веснушка»	70	5,0	4,2	38,1	212,8	471	2008
Итого за прием пищи	515	20,5	19,4	101,5	655,8		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
Биточки из птицы	65	12,1	9,2	11,1	175,5	305	2012
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142	401	2008
Хлеб	20	1,6	0,9	10,2	46,0	к/к	к/к
Булочка российская	65	4,2	5,2	36,2	210,1	473	2008
Итого за прием пищи	500	22,6	21,7	124,5	776,6		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
Макароны, запеченные с сыром, маслом сливочным	160/10	9,1	17,6	34,8	135,9	211	2008
Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
Хлеб	20	1,6	0,9	10,2	46,0	к/к	к/к
Сдоба обыкновенная	70	5,0	2,9	37,2	197,4	464	2008
Итого за прием пищи	500	21,5	26,3	106,9	545,3		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
Огурец соленый	20	0,2	0,0	0,3	2,2	к/к	к/к
Плов из птицы	165	9,1	8,3	30,1	214,5	304	2012
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	471	2008
Хлеб	20	1,6	0,9	10,2	46,0	к/к	к/к
Булочка домашняя	95	6,4	11,7	53	342	467	2008
Итого за прием пищи	500	17,5	20,9	119,3	709,7		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
Котлета рубленая из говядины	65	11,4	11,5	9,4	96,5	282	2012
Картофельное пюре с морковью	150	3	5,8	18,8	138,8	125	2008
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
Хлеб	20	1,6	0,9	10,2	46,0	к/к	к/к
Булочка российская	65	4,2	5,2	36,2	210,2	473	2008
Итого за прием пищи	500	20,4	23,5	89,6	551,5		
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
Биточки из птицы	65	12,1	9,2	11,1	175,5	305	2012
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	25,2	117	405	2008
Хлеб	20	1,6	0,9	10,2	46,0	к/к	к/к
Булочка домашняя	65	4,3	9,0	34,0	234,6	467	2008
Итого за прием пищи	500	21,7	25,5	113,3	776,1		
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
Котлеты рыбные	80	10,4	10,1	12	180,8	239	2008
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	333	2008
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	18,7	71,4	ТК № 049	УСП
Булочка дорожная	75	4,8	10,3	39,2	270,7	470	2008
Хлеб	20	1,6	0,9	10,2	46,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи	525	19,8	26,0	103,6	716,9		

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельмана – М ДеЛи принт, 2012-584 с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб: Реч. 2008-800 с.
3. Реестр технологических карт Управления социального питания.