



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления  
питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

"28" сентябрь 2026 г

1 день

| Наименование                                      | Выход, г | Сборник рецептов | № технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|----------|------------------|-------------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------|
| Завтрак                                           |          |                  |                         |          |         |             |                                |
| Каша вязкая молочная "Геркулес"                   | 150      | 2024             | 196                     | 3,80     | 8,70    | 26,20       | 201,40                         |
| Бутерброд с сыром                                 | 40       | 2024             | 2                       | 9,30     | 6,10    | 11,20       | 189,00                         |
| Чай с сахаром                                     | 200      | 2024             | 453                     | 0,10     | 0,20    | 10,00       | 40,00                          |
| Мандарин свежий                                   | 100      | 2008             | 9.8                     | 0,80     | 0,10    | 7,50        | 38,00                          |
| Молоко в индивидуальной упаковке                  | 200      | ТТК (осн. ТК     | 468/1                   | 5,70     | 4,60    | 9,20        | 101,00                         |
| Итого за прием пищи:                              | 690      |                  |                         | 19,70    | 19,70   | 64,10       | 569,40                         |
| Обед                                              |          |                  |                         |          |         |             |                                |
| Огурец солёный порционно                          | 60       | 2024             | 385                     | 0,48     | 0,06    | 1,20        | 6,60                           |
| Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой          | 200/10   | 2024             | 103                     | 7,71     | 4,87    | 16,44       | 151,80                         |
| Паста Болоньезе "По-школьному"                    | 240      | 2022             | 404                     | 12,30    | 20,60   | 53,30       | 449,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40       | 2021             | 575                     | 2,72     | 0,52    | 15,92       | 79,20                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50       | 2021             | 576                     | 3,75     | 1,45    | 25,80       | 130,50                         |
| Сок фруктовый                                     | 200      | 2024             | 469                     | 1,00     | 0,20    | 9,80        | 45,00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 800      |                  |                         | 27,96    | 27,70   | 122,46      | 862,10                         |
| Всего за день:                                    |          |                  |                         | 47,66    | 47,40   | 186,56      | 1431,50                        |

Зав.производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления  
питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

"29" сентября 2026 г

2 день

| Наименование                                      | Выход, г | Сборник рецептов | № технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|----------|------------------|-------------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------|
| Завтрак                                           |          |                  |                         |          |         |             |                                |
| Каша пшённая вязкая с тыквой                      | 160      | 2024             | 197                     | 9,50     | 7,20    | 13,30       | 155,00                         |
| Бутерброд с джемом                                | 45       | 2024             | 1                       | 2,50     | 7,70    | 41,40       | 261,00                         |
| Какао с молоком                                   | 200      | 2024             | 459                     | 3,40     | 2,70    | 12,10       | 84,00                          |
| Яблоко свежее                                     | 100      | 2008             | 9.1                     | 0,40     | 0,40    | 9,80        | 44,40                          |
| Итого за прием пищи:                              | 505      |                  |                         | 15,80    | 18,00   | 76,60       | 544,40                         |
| Обед                                              |          |                  |                         |          |         |             |                                |
| Салат "Витаминный" (1 вариант)                    | 60       | 2024             | 41                      | 0,50     | 3,84    | 3,20        | 47,40                          |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 200/10   | 2024             | 104                     | 5,27     | 3,74    | 15,10       | 114,02                         |
| Шницель рубленный мясной                          | 90       | 2024             | 286                     | 7,45     | 11,60   | 18,70       | 217,27                         |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 150      | 2024             | 347                     | 8,20     | 5,60    | 35,90       | 227,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40       | 2021             | 575                     | 2,72     | 0,52    | 15,92       | 79,20                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50       | 2021             | 576                     | 3,75     | 1,45    | 25,80       | 130,50                         |
| Напиток из протёртой брусники                     | 200      | 2024             | 463                     | 0,13     | 0,06    | 7,20        | 30,00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 800      |                  |                         | 28,02    | 26,81   | 121,82      | 845,39                         |
| Всего за день:                                    |          |                  |                         | 43,82    | 44,81   | 198,42      | 1389,79                        |

Зав.производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления  
питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

**"30"     сентября     2026 г**

**3 день**

| Наименование                                           | Выход, г   | Сборник рецептур | № технологической карты | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------------------------------------------|------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                         |            |                  |                         |              |              |               |                                |
| Чизкейк запечённый "По-школьному" со сгущенным молоком | 150/10     | 2024             | 243н                    | 8,50         | 12,80        | 50,10         | 340,00                         |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами            | 25         | 2021             | 576                     | 1,90         | 0,70         | 12,90         | 65,25                          |
| Чай с лимоном                                          | 200        | 2024             | 454                     | 0,20         | 0,00         | 7,20          | 30,00                          |
| Груша свежая                                           | 100        | 2021             | 82                      | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00                          |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                          | 150        | 2021             | 470                     | 4,40         | 2,50         | 6,00          | 75,00                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>685</b> |                  |                         | <b>15,40</b> | <b>16,30</b> | <b>86,50</b>  | <b>557,25</b>                  |
| <b>Обед</b>                                            |            |                  |                         |              |              |               |                                |
| Салат из квашеной капусты                              | 60         | 2024             | 40                      | 0,96         | 3,06         | 4,62          | 49,80                          |
| Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной | 200/10/10  | 2024             | 80                      | 7,28         | 6,87         | 14,00         | 151,70                         |
| Запеканка из печени с рисом и соусом                   | 90/20      | 2024             | 316                     | 10,40        | 6,00         | 7,50          | 175,30                         |
| Макаронные изделия отварные                            | 150        | 2024             | 356                     | 2,90         | 9,20         | 32,80         | 190,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами      | 40         | 2021             | 575                     | 2,72         | 0,52         | 15,92         | 79,20                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами            | 50         | 2021             | 576                     | 3,75         | 1,45         | 25,80         | 130,50                         |
| Компот из свежих яблок                                 | 200        | 2024             | 418                     | 0,15         | 0,14         | 19,90         | 82,00                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>830</b> |                  |                         | <b>28,16</b> | <b>27,24</b> | <b>120,54</b> | <b>858,5</b>                   |
| <b>Всего за день:</b>                                  |            |                  |                         | <b>43,56</b> | <b>43,54</b> | <b>207,04</b> | <b>1415,75</b>                 |

Зав.производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления  
питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

"01" октября 2026 г

4 день

| Наименование                                      | Выход, г | Сборник рецептур | № технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|----------|------------------|-------------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                    |          |                  |                         |          |         |             |                                |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"     | 160      | 2024             | 203                     | 7,80     | 10,60   | 37,16       | 241,00                         |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 25       | 2021             | 576                     | 1,90     | 0,70    | 12,90       | 65,25                          |
| Яйцо отварное                                     | 40       | 2024             | 227                     | 5,70     | 4,80    | 0,30        | 68,00                          |
| Чай с сахаром                                     | 200      | 2024             | 453                     | 0,10     | 0,20    | 10,00       | 40,00                          |
| Яблоко свежее                                     | 100      | 2008             | 9.1                     | 0,40     | 0,40    | 9,80        | 44,40                          |
| Итого за прием пищи:                              | 525      |                  |                         | 15,90    | 16,70   | 70,16       | 458,65                         |
| <b>Обед</b>                                       |          |                  |                         |          |         |             |                                |
| Салат "Мозайка"                                   | 60       | 2022             | 28                      | 0,95     | 3,00    | 0,60        | 78,00                          |
| Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной     | 200/10   | 2024             | 105                     | 6,30     | 6,80    | 12,10       | 155,00                         |
| Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом        | 90/30    | 2024             | 262                     | 11,90    | 11,55   | 19,44       | 188,14                         |
| Пюре картофельное                                 | 150      | 2024             | 360                     | 2,10     | 5,60    | 30,00       | 154,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40       | 2021             | 575                     | 2,72     | 0,52    | 15,92       | 79,20                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50       | 2021             | 576                     | 3,75     | 1,45    | 25,80       | 130,50                         |
| Компот из сухофруктов                             | 200      | 2024             | 425                     | 0,44     | 0,08    | 18,30       | 76,00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 830      |                  |                         | 28,16    | 29,00   | 122,16      | 860,84                         |
| Всего за день:                                    |          |                  |                         | 44,06    | 45,70   | 192,32      | 1319,49                        |

Зав.производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления  
питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

**"02"      октября                      2026 г**

**5 день**

| Наименование                                                     | Выход, г   | Сборник рецептур | № технологической карты | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------------------------------------------------------|------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                   |            |                  |                         |              |              |               |                                |
| Макароны отварные с сыром                                        | 150/15     | 2024             | 223                     | 14,70        | 10,50        | 29,30         | 256,00                         |
| Бутерброд с повидлом                                             | 45         | 2024             | 1                       | 2,50         | 7,70         | 41,40         | 261,00                         |
| Чай с лимоном                                                    | 200        | 2024             | 454                     | 0,20         | 0,00         | 7,20          | 30,00                          |
| Апельсин свежий                                                  | 100        | 2008             | 9.6                     | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 43,00                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>510</b> |                  |                         | <b>17,40</b> | <b>18,20</b> | <b>77,90</b>  | <b>547,00</b>                  |
| <b>Обед</b>                                                      |            |                  |                         |              |              |               |                                |
| Салат из свеклы отварной                                         | 60         | 2022             | 38                      | 0,84         | 3,60         | 5,00          | 55,20                          |
| Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной | 200/10/10  | 2024             | 96                      | 4,50         | 9,85         | 20,65         | 187,70                         |
| Пазлья с курицей                                                 | 240        | ТТК (осн. ТК)    | 330/1                   | 15,40        | 12,90        | 48,20         | 362,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                | 40         | 2021             | 575                     | 2,72         | 0,52         | 15,92         | 79,20                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                      | 50         | 2021             | 576                     | 3,75         | 1,45         | 25,80         | 130,50                         |
| Напиток из протёртой брусники                                    | 200        | 2024             | 463                     | 0,13         | 0,06         | 7,20          | 30,00                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>810</b> |                  |                         | <b>27,34</b> | <b>28,38</b> | <b>122,77</b> | <b>844,60</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                                            |            |                  |                         | <b>44,74</b> | <b>46,58</b> | <b>200,67</b> | <b>1391,60</b>                 |

Зав.производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_