

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Намедин А.В.
"01" сентября 2025 г



Ежедневное меню учащихся 12-18 (завтрак, обед)

1 сентября

2025 г

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур /	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

1 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	2008	184	11,70	10,50	33,76	256,70
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1.44	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	565			18,10	21,30	80,46	565,70

Обед

Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/5/5	2012	72	2,60	3,78	12,50	136,30
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	950			28,76	26,77	111,76	838,38
Всего за день:				46,86	48,07	192,22	1404,08

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"



Камедин А.В.

113
Согласовано
Директор ГБОУ №
Приморского района



Ежедневное меню учащихся 12-18 (завтрак , обед)

2 сентября

2025 г

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация / сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

завтрак

2 день

Завтрак							
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	180/30	ТТК	7.5	16,75	18,41	41,70	399,60
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	40	ТТК	12.11	2,88	4,46	19,60	124,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	550			20,32	23,37	85,79	627,90

Обед

Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1.6	1,02	5,30	4,36	88,50
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/5/5	2008	76	4,28	5,73	12,01	115,50
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	950			29,52	33,42	138,05	952,30

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"



Камедин А.В.

143
Согласовано
Директор ГБОУ №
Приморского района



Ежедневное меню учащихся 12-18 (завтрак , обед)
3 сентября 2025 г

Наименование	Выход,	Технол оги- ческая и нормат ив-ная докуме нта- ция /сборн	№ рецепт уры или технол оги-чес кой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с тыквой	200	2024	197	6,60	8,26	34,58	233,82
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	740			17,43	18,03	82,82	554,25
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10.22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	180	ТТК	4.9	3,48	8,91	20,47	176,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	945			30,21	28,60	133,54	918,83

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"



Камедин А.В.

Ежедневное меню учащихся 12-18 (завтрак, обед)

4 сентября 2025 г



Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборн	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

4 день

Завтрак

Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	ТТК	4.13	12,09	10,56	35,06	232,40
Бутерброд с маслом сливочным	25	ТТК	1.45	2,00	7,64	12,82	138,70
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	675			18,88	21,20	77,27	562,40

Обед

Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и купой отварной	250/5	2012	82	3,80	2,80	16,10	117,00
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	24,36	168,40
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	965			29,72	30,52	126,32	903,90

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"
Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор БОУ № 113
Приморского района
01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18 (завтрак , обед)

Наименование							
Наименование	Выход	Техно-логическая и нормативная документация /сборн	№ рецептур или технол.огической карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энер-гетическая цен-ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200/15	ТТК	5.1	15,80	16,10	37,50	358,00
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	560			21,80	20,00	87,20	621,80
Обед							
Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, кулиней отварной и сметаной	250/5/5	2008	91	4,20	6,50	22,20	162,70
Голубцы ленивые	280	ТТК	9.8	16,00	13,45	26,10	289,68
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Всего за прием пищи:	950			30,90	33,12	135,64	932,24
Всего за день:				31,80	31,32	143,74	975,24

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

"01" сентября 2025 г

Жамедин А.В.

Согласовано

Директор ГБОУ № 113

Приморского района

"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18 (завтрак, обед)

8 сентября 2025 г

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборн	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	200	ТТК	4.15	11,94	16,49	38,72	294,26
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	675			19,04	20,35	79,11	547,26
Обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50
Пазль с курицей	280	ТТК	10.20	9,57	19,95	42,11	402,90
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	950			29,92	28,99	133,11	910,40
Всего за день:				48,96	49,34	212,22	1457,66

Утверждаю

Генеральный директор

АО «Комбинат социального питания Парголово»

Согласовано

Директор ГБОУ № 13

Приморского района



Камедин А.В.

"01" сентября 2025 г



Ежедневное меню учащихся 12-18 (завтрак, обед)

01 сентября 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	190/15	ТТК	5.7	14,70	15,30	35,90	341,30
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	650			23,11	21,68	76,77	595,56
Обед							
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/10	2008	98/228	5,97	2,83	19,60	128,75
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,2	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Всего за день:				51,91	51,48	213,66	1504,47

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"



Камедин А.В.

Согласовано
Директор ГБОУ № 113
Приморского района



Ежедневное меню учащихся 12-18 (завтрак, обед)

10 сентябрь 2025 г

Наименование	Выход	Техно-логическая и нормативная документация	№ рецептур или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

9 день

Завтрак

Плов фруктовый	200	ТТК	4.16	13,74	12,16	46,80	372,53
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	550			22,14	22,11	92,55	676,33

Обед

Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/5/5	2012	64	3,10	5,10	9,40	101,30
Печень по-строгановски	100	ТТК	9.4	8,91	10,11	5,30	161,92
Булгур с овощами	180	2024	192 н	6,12	3,24	38,44	214,80
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	950			29,93	29,92	134,15	930,48

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат общественного питания Парголово"



Камедин А.В.

Согласовано
Директор ГБОУ №
Приморского района



Ежедневное меню учащихся 12-18 (завтрак, обед)

11 сентября 2025 г

Наименование	Выхо	Техно логи- ческа я и норма тив- ная докум ента- ция	№ рецеп туры или техно логи- чес- кой карты	Белки	Жиры	Угле- воды.	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.
	д.						
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

10 день

ЗАВТРАК

Залежанка творожная "Зебра" со сгущенным молоком	200/25	ТТК	7.6	17,70	17,30	39,20	383,30
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	550			20,39	18,96	76,68	555,60

Обед

Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/5/5	2008	76	5,60	7,00	13,90	117,50
Паста Болоньезе "по-школьному"	280	ТТК	9.39	10,56	14,14	39,06	276,60
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	950			31,46	32,21	131,54	864,76
Всего за день:				51,85	51,17	208,22	1420,36

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Согласовано
Директор ГБОУ № 113
Приморского района

Камедин А.В.

"01" сентября 2025 г.

"01" сентября 2025 г.

Ежедневное меню учащихся 12-18 (завтрак, обед)

12 сентября 2025 г.

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборн	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

11 день

Завтрак

Омлет натуральный	200	ТТК	6.4	18,10	19,02	11,86	350,00
Бутерброд с сыром и огурцом	40	ТТК	1.39	3,01	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	575			22,84	23,71	76,72	660,47

Обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Жаркое по-домашнему со свининой	280	ТТК	9.12	14,58	17,43	27,10	323,60
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	945			30,78	30,80	133,63	915,00
Всего за день:				53,62	54,51	210,35	1575,47