

Утверждаю  
Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

"01" сентября 2025 г

Согласовано  
Директор ГБОУ № 113  
Приморского района

"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

29 сентября

2025 г

| Наименование                  | Выход,    | Техноло<br>ги-<br>ческая<br>и | №<br>рецепту<br>ры или<br>техноло | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды, | Энер-<br>гети-<br>ческая<br>цен- |
|-------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|----------------|----------------------------------|
|                               | г         |                               |                                   |       |       |                |                                  |
|                               |           |                               |                                   | Всего | Всего | Всего          |                                  |
|                               |           |                               |                                   | г     | г     | г              |                                  |
| 1 день                        |           |                               |                                   |       |       |                |                                  |
| Комплексный обед              |           |                               |                                   |       |       |                |                                  |
| Огурец свежий порционно       | 100       | 2011                          | 71,00                             | 0,80  | 0,10  | 1,70           | 12,00                            |
| Щи по-уральски с крупой и     | 250/15/10 | 2012                          | 72                                | 3,00  | 4,53  | 13,20          | 147,10                           |
| Гуляш                         | 100       | ТТК                           | 9.38                              | 11,24 | 12,30 | 8,40           | 214,20                           |
| Каша гречневая рассыпчатая "п | 200       | ТТК                           | 4.18                              | 4,80  | 6,13  | 13,86          | 129,86                           |
| Батон нарезной обогащённый м  | 50        | ТТК                           | 15.1                              | 4,00  | 2,32  | 25,98          | 136,00                           |
| Хлеб ржано-пшеничный          | 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                            |
| Мандарин свежий               | 100       | 2011                          | 338                               | 0,80  | 0,10  | 7,50           | 38,00                            |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в          | 200       | ТТК                           | 16.3                              | 5,92  | 5,08  | 9,38           | 107,56                           |
| Плюшка "Московская"           | 100       | ТТК                           | 14.1                              | 8,62  | 14,40 | 61,65          | 329,80                           |
| Итого за прием пищи:          | 1385      |                               |                                   | 44,98 | 47,71 | 192,07         | 1338,52                          |
| Всего за день:                |           |                               |                                   | 44,98 | 47,71 | 192,07         | 1338,52                          |
|                               |           |                               |                                   |       |       |                |                                  |

Утверждаю  
Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Согласовано  
Директор ГБОУ № 113  
Приморского района

"01" сентября 2025 г

Камедин А.В.

"01" сентября 2025 г

**Ежедневное меню учащихся 12-18**  
30 сентября 2025 г

| Наименование                                      | Выход,    | Техноло<br>ги-<br>ческая<br>и | №<br>рецепту<br>ры или<br>техноло | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды, | Энер-<br>гети-<br>ческая<br>цен- |
|---------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|----------------|----------------------------------|
|                                                   | г         |                               |                                   |       |       |                |                                  |
|                                                   |           |                               |                                   | Всего | Всего | Всего          |                                  |
|                                                   |           |                               |                                   | г     | г     | г              |                                  |
| 2 день                                            |           |                               |                                   |       |       |                |                                  |
| Комплексный обед                                  |           |                               |                                   |       |       |                |                                  |
| Салат из свежей капусты с<br>хрустом с капустой и | 100       | ТТК                           | 1.6                               | 1,02  | 5,30  | 4,36           | 88,50                            |
| Шницель рубленый мясной<br>макаронные изделия     | 250/10/10 | 2008                          | 76                                | 5,32  | 7,10  | 14,40          | 159,70                           |
| Пирог фаршированный<br>фаршем                     | 100       | ТТК                           | 9.7                               | 8,22  | 11,66 | 4,04           | 147,90                           |
| Пирог фаршированный<br>фаршем                     | 200       | 2008                          | 331                               | 6,50  | 6,40  | 39,50          | 254,40                           |
| Хлеб ржаной-пшеничный                             | 50        | ТТК                           | 15.1                              | 4,00  | 2,32  | 25,98          | 136,00                           |
| Компот из смеси                                   | 60        | ТТК                           | 15.4                              | 4,80  | 2,55  | 30,60          | 138,00                           |
| Яблоко свежее                                     | 200       | ТТК                           | 13.4                              | 0,60  | 0,10  | 23,50          | 97,20                            |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж.                          | 100       | 2011                          | 338                               | 0,40  | 0,40  | 9,80           | 44,40                            |
| Итого за прием пищи:                              | 1180      |                               |                                   | 34,96 | 38,33 | 157,08         | 1153,10                          |
| Всего за день:                                    |           |                               |                                   | 34,96 | 38,33 | 157,08         | 1153,10                          |



Утверждаю  
Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания Парголово"



Камедин А.В.

"01" сентября 2025 г



"01" сентября 2025 г

**Ежедневное меню учащихся 12-18**  
1 октября 2025 г

| Наименование             | Выход, | Техноло<br>ги-<br>ческая<br>и | №<br>рецепту<br>ры или<br>техноло | Белки      | Жиры       | Угле-<br>воды, | Энер-<br>гети-<br>ческая<br>цен- |
|--------------------------|--------|-------------------------------|-----------------------------------|------------|------------|----------------|----------------------------------|
|                          | г      |                               |                                   |            |            |                |                                  |
|                          |        |                               |                                   | Всего<br>г | Всего<br>г | Всего<br>г     |                                  |
| 3 день                   |        |                               |                                   |            |            |                |                                  |
| Комплексный обед         |        |                               |                                   |            |            |                |                                  |
| Салат из квашеной        | 100    | 2008                          | 40                                | 1,60       | 5,10       | 7,70           | 83,00                            |
| Суп картофельный с       | 250/10 | 2012                          | 81/116                            | 6,20       | 4,40       | 20,75          | 147,40                           |
| Котлета рубленая из филе | 100    | ТТК                           | 10.22                             | 10,93      | 6,22       | 9,94           | 160,83                           |
| Ризотто (рис с овощами)  | 200    | ТТК                           | 4.19                              | 3,86       | 9,90       | 22,74          | 195,60                           |
| Батон нарезной           | 50     | ТТК                           | 15.1                              | 4,00       | 2,32       | 25,98          | 136,00                           |
| Хлеб ржано-пшеничный     | 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                            |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в     | 200    | ТТК                           | 16.3                              | 5,92       | 5,08       | 9,38           | 107,56                           |
| Груша свежая             | 100    | 2011                          | 338                               | 0,40       | 0,30       | 10,30          | 47,00                            |
| Булочка "домашняя"       | 100    | ТТК                           | 14.2                              | 7,20       | 10,80      | 49,80          | 300,60                           |
| Итого за прием пищи:     | 1370   |                               |                                   | 45,11      | 46,87      | 207,29         | 1403,79                          |
| Всего за день:           |        |                               |                                   | 45,11      | 46,87      | 207,29         | 1403,79                          |
|                          |        |                               |                                   |            |            |                |                                  |

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"



Камедин А.В.

"01" сентября 2025 г.

Согласовано

Директор ГБОУ № 113

Приморского района



"01" сентября 2025 г.

### Ежедневное меню учащихся 12-18

2 октября

2025 г

| Наименование            | Выход, | Техноло<br>ги-<br>ческая<br>и | №<br>рецепту<br>ры или<br>техноло | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды, | Энер-<br>гети-<br>ческая<br>цен- |
|-------------------------|--------|-------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|----------------|----------------------------------|
|                         | г      |                               |                                   |       |       |                |                                  |
|                         |        |                               |                                   | Всего | Всего | Всего          |                                  |
|                         |        |                               |                                   | г     | г     | г              |                                  |
| 4 день                  |        |                               |                                   |       |       |                |                                  |
| Комплексный обед        |        |                               |                                   |       |       |                |                                  |
| Салат из свеклы с яйцом | 80/20  | 2011                          | 52/209                            | 3,55  | 8,75  | 4,50           | 125,00                           |
| Суп с макаронными       | 250/10 | 2012                          | 82                                | 4,40  | 2,90  | 16,15          | 125,70                           |
| Тефтели рыбные в соусе  | 100/20 | ТТК                           | 8.8                               | 9,12  | 7,54  | 9,78           | 143,50                           |
| Картофель отварной      | 200    | 2008                          | 333                               | 3,83  | 7,06  | 27,10          | 187,10                           |
| Батон нарезной          | 50     | ТТК                           | 15.1                              | 4,00  | 2,32  | 25,98          | 136,00                           |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 60     | ТТК                           | 15.4                              | 4,80  | 2,55  | 30,60          | 138,00                           |
| Сок фруктовый           | 200    | ТТК                           | 13.14                             | 1,00  | 0,20  | 15,00          | 76,00                            |
| Яблоко свежее           | 100    | 2011                          | 338                               | 0,40  | 0,40  | 9,80           | 44,40                            |
| Йогурт фруктовый,       | 100    | ТТК                           | 16.1                              | 4,10  | 2,50  | 4,90           | 87,00                            |
| Плюшка "Московская"     | 100    | ТТК                           | 14.1                              | 8,62  | 14,40 | 61,65          | 329,80                           |
| Итого за прием пищи:    | 1290   |                               |                                   | 43,82 | 48,62 | 205,46         | 1392,50                          |
| Всего за день:          |        |                               |                                   | 43,82 | 48,62 | 205,46         | 1392,50                          |



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

3 октября

2025 г

| Наименование         | Выход,   | Техноло<br>ги-<br>ческая<br>и | №<br>рецепту<br>ры или<br>техноло | Белки      | Жиры       | Угле-<br>воды, | Энер-<br>гети-<br>ческая<br>цен- |
|----------------------|----------|-------------------------------|-----------------------------------|------------|------------|----------------|----------------------------------|
|                      | г        |                               |                                   |            |            |                |                                  |
|                      |          |                               |                                   | Всего<br>г | Всего<br>г | Всего<br>г     |                                  |
| 5 день               |          |                               |                                   |            |            |                |                                  |
| Комплексный обед     |          |                               |                                   |            |            |                |                                  |
| Винегрет овощной     | 100      | ТТК                           | 1.49                              | 1,40       | 8,20       | 6,66           | 110,66                           |
| Рассольник           | 250/10/5 | 2008                          | 91                                | 4,70       | 7,00       | 28,30          | 170,80                           |
| Голубцы ленивые      | 300      | ТТК                           | 9.17                              | 17,14      | 14,40      | 27,96          | 310,37                           |
| Батон нарезной       | 50       | ТТК                           | 15.1                              | 4,00       | 2,32       | 25,98          | 136,00                           |
| Хлеб ржано-          | 60       | ТТК                           | 15.4                              | 4,80       | 2,55       | 30,60          | 138,00                           |
| Напиток из протёртой | 200      | ТТК                           | 13.13                             | 0,50       | 0,10       | 24,10          | 95,20                            |
| Апельсин свежий      | 100      | 2011                          | 338                               | 0,90       | 0,20       | 8,10           | 43,00                            |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в | 200      | ТТК                           | 16.3                              | 5,92       | 5,08       | 9,38           | 107,56                           |
| Сдоба обыкновенная   | 75       | ТТК                           | 14.3                              | 5,70       | 14,90      | 37,20          | 246,00                           |
| Всего за прием пищи  | 1350     |                               |                                   | 45,06      | 54,75      | 198,28         | 1357,59                          |
| Всего за день:       |          |                               |                                   | 45,06      | 54,75      | 198,28         | 1357,59                          |
|                      |          |                               |                                   |            |            |                |                                  |

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

в октябре

2025 г

| Наименование        | Выход, | Техноло<br>ги-<br>ческая<br>и | №<br>рецепту<br>ры или<br>техноло | Белки      | Жиры       | Угле-<br>воды, | Энер-<br>гети-<br>ческая<br>цен- |
|---------------------|--------|-------------------------------|-----------------------------------|------------|------------|----------------|----------------------------------|
|                     | г      |                               |                                   |            |            |                |                                  |
|                     |        |                               |                                   | Всего<br>г | Всего<br>г | Всего<br>г     |                                  |
| 7 день              |        |                               |                                   |            |            |                |                                  |
| Комплексный обед    |        |                               |                                   |            |            |                |                                  |
| Огурец солёный      | 100    | ТТК                           | 1.5                               | 0,80       | 0,10       | 2,00           | 11,00                            |
| Бульон куриный с    | 250/10 | ТТК                           | 2.4                               | 9,75       | 3,87       | 12,62          | 136,50                           |
| Паэлья с курицей    | 300    | ТТК                           | 10.23                             | 10,25      | 21,37      | 45,11          | 431,67                           |
| Батон нарезной      | 50     | ТТК                           | 15.1                              | 4,00       | 2,32       | 25,98          | 136,00                           |
| Хлеб ржано-         | 60     | ТТК                           | 15.4                              | 4,80       | 2,55       | 30,60          | 138,00                           |
| Сок фруктовый       | 200    | 2008                          | 442                               | 1,00       | 0,20       | 19,80          | 86,00                            |
| Йогурт фруктовый,   | 100    | ТТК                           | 16.1                              | 4,10       | 2,50       | 4,90           | 87,00                            |
| Мандарин свежий     | 100    | 2011                          | 338                               | 0,80       | 0,10       | 7,50           | 38,00                            |
| Сдоба обыкновенная  | 75     | ТТК                           | 14.3                              | 5,70       | 14,90      | 37,20          | 246,00                           |
| Итого за прием пищи | 1245   |                               |                                   | 41,20      | 47,91      | 185,71         | 1310,17                          |
| Всего за день:      |        |                               |                                   | 41,20      | 47,91      | 185,71         | 1310,17                          |



Утверждаю  
Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания Парголово"

"01" сентября 2025 г

Камедин А.В.

Согласовано  
Директор ГБОУ № 113  
Приморского района

"01" сентября 2025 г

## Ежедневное меню учащихся 12-18

7 октября

2025 г

| Наименование           | Выход, | Техноло<br>ги-<br>ческая<br>и | №<br>рецепту<br>ры или<br>техноло | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды, | Энер-<br>гети-<br>ческая<br>цен- |
|------------------------|--------|-------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|----------------|----------------------------------|
|                        | г      |                               |                                   |       |       |                |                                  |
|                        |        |                               |                                   | Всего | Всего | Всего          |                                  |
|                        |        |                               |                                   | г     | г     | г              |                                  |
| 8 день                 |        |                               |                                   |       |       |                |                                  |
| Комплексный обед       |        |                               |                                   |       |       |                |                                  |
| Салат витаминный       | 100    | ТТК                           | 1.47                              | 1,20  | 5,33  | 7,66           | 87,00                            |
| Суп рыбный с           | 250/20 | 2008                          | 98/228                            | 7,12  | 2,88  | 19,60          | 132,40                           |
| Тефтели мясные в соусе | 100/20 | ТТК                           | 9.15                              | 7,91  | 10,65 | 10,67          | 170,08                           |
| Каша гречневая         | 200    | ТТК                           | 4.18                              | 4,80  | 6,13  | 13,86          | 129,86                           |
| Батон нарезной         | 50     | ТТК                           | 15.1                              | 4,00  | 2,32  | 25,98          | 136,00                           |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 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                            |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в   | 200    | ТТК                           | 16.3                              | 5,92  | 5,08  | 9,38           | 107,56                           |
| Булочка "домашняя"     | 100    | ТТК                           | 14.2                              | 7,20  | 10,80 | 49,80          | 300,60                           |
| Итого за прием пищи:   | 1400   |                               |                                   | 43,55 | 46,34 | 197,45         | 1333,70                          |
| Всего за день:         |        |                               |                                   | 43,55 | 46,34 | 197,45         | 1333,70                          |
|                        |        |                               |                                   |       |       |                |                                  |

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

Согласовано  
Директор ГБОУ № 113  
Приморского района  
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18  
8 октября 2025 г

| Наименование             | Выход,    | Техноло<br>ги-<br>ческая<br>и | №<br>рецепту<br>ры или<br>техноло | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды, | Энер-<br>гети-<br>ческая<br>цен- |
|--------------------------|-----------|-------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|----------------|----------------------------------|
|                          | г         |                               |                                   | Всего | Всего | Всего          |                                  |
|                          |           |                               |                                   | г     | г     | г              |                                  |
| 9 день                   |           |                               |                                   |       |       |                |                                  |
| Комплексный обед         |           |                               |                                   |       |       |                |                                  |
| Салат из свёклы отварной | 100       | 2011                          | 52                                | 2,80  | 6,40  | 4,33           | 90,66                            |
| Суп из овощей с курицей  | 250/15/10 | 2012                          | 64                                | 5,10  | 6,00  | 10,90          | 112,10                           |
| Печень по-строгановски   | 120       | ТТК                           | 9.40                              | 10,70 | 12,13 | 6,36           | 194,30                           |
| Булгур с овощами         | 200       | 2024                          | 192 н                             | 6,80  | 3,60  | 42,70          | 238,66                           |
| Батон нарезной           | 50        | ТТК                           | 15.1                              | 4,00  | 2,32  | 25,98          | 136,00                           |
| Хлеб ржано-пшеничный     | 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                            |
| Груша свежая             | 100       | 2011                          | 338                               | 0,40  | 0,30  | 10,30          | 47,00                            |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. | 100       | ТТК                           | 16.1                              | 4,10  | 2,50  | 4,90           | 87,00                            |
| Пряник                   | 60        | ТТК                           | 12.3                              | 3,60  | 1,80  | 46,80          | 201,60                           |
| Итого за прием пищи:     | 1265      |                               |                                   | 42,50 | 37,80 | 202,97         | 1333,12                          |
| Всего за день:           |           |                               |                                   | 42,50 | 37,80 | 202,97         | 1333,12                          |



Утверждаю  
Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

"01" сентября 2025 г

Согласовано  
Директор ГБОУ № 143  
Приморского района

"01" сентября 2025 г

### Ежедневное меню учащихся 12-18

10 октября

2025 г

| Наименование              | Выход, | Техноло<br>ги-<br>ческая<br>и | №<br>рецепту<br>ры или<br>техноло | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды, | Энер-<br>гети-<br>ческая<br>цен- |
|---------------------------|--------|-------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|----------------|----------------------------------|
|                           | г      |                               |                                   |       |       |                |                                  |
|                           |        |                               |                                   | Всего | Всего | Всего          |                                  |
|                           | г      |                               |                                   | г     | г     | г              |                                  |
| 11 день                   |        |                               |                                   |       |       |                |                                  |
| Комплексный обед          |        |                               |                                   |       |       |                |                                  |
| Салат из квашеной капусты | 100    | 2008                          | 40                                | 1,60  | 5,10  | 7,70           | 83,00                            |
| Суп картофельный с        | 250/10 | 2012                          | 81/116                            | 6,20  | 4,40  | 20,75          | 147,40                           |
| Жаркое по-домашнему со    | 300    | ТТК                           | 9.16                              | 15,62 | 18,67 | 29,00          | 346,71                           |
| Батон нарезной            | 50     | ТТК                           | 15.1                              | 4,00  | 2,32  | 25,98          | 136,00                           |
| Хлеб ржано-пшеничный      | 60     | ТТК                           | 15.4                              | 4,80  | 2,55  | 30,60          | 138,00                           |
| Компот из смеси           | 200    | ТТК                           | 13.4                              | 0,60  | 0,10  | 23,50          | 97,20                            |
| Апельсин свежий           | 100    | 2011                          | 338                               | 0,90  | 0,20  | 8,10           | 43,00                            |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж.  | 100    | ТТК                           | 16.1                              | 4,10  | 2,50  | 4,90           | 87,00                            |
| Зефир витаминизированный  | 35     | ТТК                           | 12.1                              | 0,63  | 0,10  | 28,20          | 101,60                           |
| Итого за прием пищи:      | 1205   |                               |                                   | 38,45 | 35,94 | 178,73         | 1179,91                          |
| Всего за день:            |        |                               |                                   | 38,45 | 35,94 | 178,73         | 1179,91                          |
|                           |        |                               |                                   |       |       |                |                                  |