

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____ 2025 г.

Генеральный директор _____



Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

8 декабря

День: Понедельник

Неделя: 1

Год изд сборника	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
ТТК	1.5	Огурец солёный порционно	100	0,80	0,10	2,00	11,00
2012	72	Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	3,00	4,53	13,20	147,10
ТТК	9.38	Гуляш	100	11,24	12,30	8,40	214,20
ТТК	4.18	Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	4,80	6,13	13,86	129,86
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	15.4	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	30,60	138,00
2008	442	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00
2011	338	Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00
ТТК	16.3	Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56
ТТК	14.1	Плюшка "Московская"	100	8,62	14,40	61,65	329,80
			1385				
Итого за день				44,98	47,71	192,37	1337,52

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

2025 г.

Генеральный директор АО "КОС" "Парголово"

Камедин А.В.

2025 г.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

9 декабря

День: 2 Вторник

Неделя: 1

Год изд сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
ТТК	1.6	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,02	5,30	4,36	88,50
2008	76	Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и см	250/10/10	5,32	7,10	14,40	159,70
ТТК	9.7	Шницель рубленный мясной	100	8,22	11,66	4,04	147,90
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	6,50	6,40	39,50	254,40
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	15.4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	30,60	138,00
ТТК	13.4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	23,50	97,20
2011	338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ТТК	16.1	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	4,10	2,50	4,90	87,00
			1180				
Итого за день				34,96	38,33	157,08	1153,10

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____ 2025 г.

Генеральный директор АО «КСП "Парголово" _____



Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

10 декабря

День: 3 Среда

Неделя: 1

Год изд сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00
2012	81/116	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	6,20	4,40	20,75	147,40
ТТК	10.22	Котлета рубленая из филе куриного	100	10,93	6,22	9,94	160,83
ТТК	4.19	Ризотто (рис с овощами)	200	3,86	9,90	22,74	195,60
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	15.4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	30,60	138,00
ТТК	13.1	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80
ТТК	16.3	Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56
2011	338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ТТК	14.2	Булочка "домашняя"	100	7,20	10,80	49,80	300,60
			1370				
Итого за день				45,11	46,87	207,29	1403,79

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

Генеральный директор АО "КСП Парголово"



_____ 2025 г.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

День: 4 четверг

11 декабря

Неделя: 1

Год изд сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
2011	52/209	Салат из свеклы с яйцом	80/20	3,55	8,75	4,50	125,00
2012	82	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10	4,40	2,90	16,15	125,70
ТТК	8.8	Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	9,12	7,54	9,78	143,50
2008	333	Картофель отварной	200	3,83	7,06	27,10	187,10
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	15.4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	30,60	138,00
ТТК	13.14	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,20	15,00	76,00
2011	338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ТТК	16.1	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	4,10	2,50	4,90	87,00
ТТК	14.1	Плюшка "Московская"	100	8,62	14,40	61,65	329,80
			1290				
Итого за день				43,82	48,62	205,46	1392,50

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

2025 г.

Генеральный директор АО "КСП "Парголово" _____



Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

12 декабря

День: 5 Пятница

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
ТТК	1.49	Винегрет овощной	100	1,40	8,20	6,66	110,66
2008	91	Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	4,70	7,00	28,30	170,80
ТТК	9.17	Голубцы ленивые	300	17,14	14,40	27,96	310,37
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	15.4	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	30,60	138,00
ТТК	13.13	Напиток из протёртой брусники	200	0,50	0,10	24,10	95,20
2011	338	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ТТК	16.3	Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56
ТТК	14.3	Сдоба обыкновенная	75	5,70	14,90	37,20	246,00
			1350				
Итого за день				45,06	54,75	198,28	1357,59

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____ 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО «КСР» "Парголово" _____

Камедин А.В.

_____ 2025 г.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

День: 7 Понедельник

15 декабря

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
ТТК	1.5	Огурец солёный порционно	100	0,80	0,10	2,00	11,00
ТТК	2.4	Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	9,75	3,87	12,62	136,50
ТТК	10.23	Паэлья с курицей	300	10,25	21,37	45,11	431,67
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	15.4	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	30,60	138,00
2008	442	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00
ТТК	16.1	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	4,10	2,50	4,90	87,00
2011	338	Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00
ТТК	14.3	Сдоба обыкновенная	75	5,70	14,90	37,20	246,00
			1245				
Итого за день				41,20	47,91	185,71	1310,17

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО «КСП «Парголово»

Камедин А.В.

2025 г.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

День: 8 Вторник

16 декабря

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
ТТК	1.47	Салат витаминный	100	1,20	5,33	7,66	87,00
2008	98/228	Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/20	7,12	2,88	19,60	132,40
ТТК	9.15	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	7,91	10,65	10,67	170,08
ТТК	4.18	Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	4,80	6,13	13,86	129,86
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	15.4	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	30,60	138,00
2011	338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ТТК	13.1	Напиток из шиповника	200	0,20	0,20	20,10	87,80
ТТК	16.3	Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56
ТТК	14.2	Булочка "домашняя"	100	7,20	10,80	49,80	300,60
			1400				
Итого за день				43,55	46,34	197,45	1333,70

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



2025 г.



Генеральный директор АО "КСП" Парголово"

Камелин А.В.

2025 г.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

День: 9 Среда

17 декабря

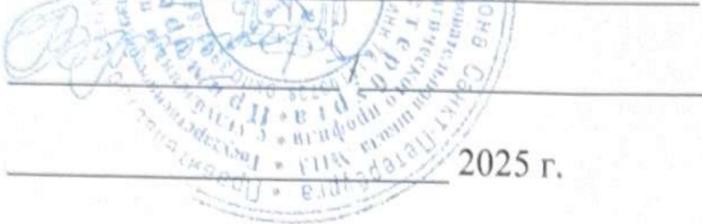
Неделя: 2

Год изд сборника	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
2011	52	Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	100	2,80	6,40	4,33	90,66
2012	64	Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	5,10	6,00	10,90	112,10
ТТК	9.40	Печень по-строгановски	120	10,70	12,13	6,36	194,30
2024	192 н	Булгур с овощами	200	6,80	3,60	42,70	238,66
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	15.4	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	30,60	138,00
ТТК	13.1	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80
2011	338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ТТК	16.1	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	4,10	2,50	4,90	87,00
ТТК	12.3	Пряник	60	3,60	1,80	46,80	201,60
			1265				
Итого за день				42,50	37,80	202,97	1333,12

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



2025 г.



Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

2025 г.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

18 декабря

День: 10 Четверг

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
ТТК	1.42	Салат "Мозайка"	100	5,50	6,00	7,00	120,66
2008	76	Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметано	250/15/10	9,85	7,20	15,06	178,80
ТТК	9.41	Паста Болоньезе "по-школьному"	300	11,31	15,15	41,85	296,35
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	15.4	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	30,60	138,00
ТТК	13.14	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,20	15,00	76,00
2011	338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ТТК	16.3	Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56
ТТК	14.3	Сдоба обыкновенная	75	5,70	14,90	37,20	246,00
			1360				
Итого за день				48,48	53,80	191,87	1343,77

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

2025 г.



Генеральный директор АО «КСП» «Парголово»

Камедин А.В.

2025 г.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

19 декабря

День: 11 Пятница

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец.	Наименование	Масса порции	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00
2012	81/116	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	6,20	4,40	20,75	147,40
ТТК	9.16	Жаркое по-домашнему со свининой	300	15,62	18,67	29,00	346,71
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	15.4	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	30,60	138,00
ТТК	13.4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	23,50	97,20
2011	338	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ТТК	16.1	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	4,10	2,50	4,90	87,00
ТТК	12.1	Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	28,20	101,60
Итого за день			1205	38,45	35,94	178,73	1179,91

Заведующий производством _____