

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



Согласовано

Директор



Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

Января 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 | 160/5   | 2008                                                          | 184                                   | 9,31  | 8,40  | 27,01     | 205,40                         |
| 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:                                 | 525     |                                                               |                                       | 15,71 | 19,20 | 73,71     | 514,40                         |
| Обед                                                 |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Огурец солёный порционно                             | 60      | ТТК                                                           | 1.1                                   | 0,48  | 0,06  | 1,20      | 6,60                           |
| Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной       | 200/5/5 | 2012                                                          | 72                                    | 3,07  | 4,97  | 14,70     | 82,60                          |
| Гуляш                                                | 100     | ТТК                                                           | 9.38                                  | 11,24 | 12,30 | 8,40      | 214,20                         |
| Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"            | 150     | ТТК                                                           | 4.7                                   | 3,60  | 4,60  | 10,40     | 97,40                          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами    | 40      | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами          | 50      | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                         |
| Сок фруктовый (яблочный)                             | 200     | 2008                                                          | 442                                   | 1,00  | 0,20  | 19,80     | 86,00                          |
| Итого за прием пищи:                                 | 810     |                                                               |                                       | 26,59 | 26,15 | 100,88    | 714,80                         |
| Всего за день:                                       |         |                                                               |                                       | 42,30 | 45,35 | 174,59    | 1229,20                        |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



Согласовано

Директор

*Турсков И.В.*

*ТБДУ №113*

12 января 2026 г

Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

*10 февраля*

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         |                                |
| 2 день                                                      |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                                     |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом                 | 130/25  | ТТК                                                           | 7.4                                   | 12,52 | 13,87 | 29,80     | 331,60                         |
| Батон нарезной обогащённый 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                          |
| Вафли                                                       | 20      | ТТК                                                           | 12.7                                  | 1,44  | 2,23  | 9,80      | 62,00                          |
| Яблоко свежее                                               | 100     | 2011                                                          | 338                                   | 0,40  | 0,40  | 9,80      | 44,40                          |
| Итого за прием пищи:                                        | 500     |                                                               |                                       | 16,65 | 17,76 | 77,08     | 565,90                         |
| Обед                                                        |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат из свежей капусты с огурцом                           | 60      | ТТК                                                           | 1.2                                   | 0,61  | 3,20  | 2,62      | 53,10                          |
| Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной | 200/5/5 | 2008                                                          | 76                                    | 3,46  | 4,63  | 9,71      | 93,30                          |
| Шницель рубленый мясной                                     | 90      | ТТК                                                           | 9.1                                   | 7,40  | 10,50 | 3,64      | 133,18                         |
| Макаронные изделия отварные                                 | 150     | 2008                                                          | 331                                   | 5,50  | 4,80  | 31,30     | 191,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами           | 40      | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                 | 50      | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                         |
| Компот из смеси сухофруктов                                 | 200     | ТТК                                                           | 13.4                                  | 0,60  | 0,10  | 23,50     | 97,20                          |
| Итого за прием пищи:                                        | 800     |                                                               |                                       | 24,77 | 27,25 | 117,15    | 795,78                         |
| Всего за день:                                              |         |                                                               |                                       | 41,42 | 45,01 | 194,23    | 1361,68                        |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Утверждаю

Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



Согласовано

Директор



12 января 2026 г

Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

11 февраля 2026 г

| Наименование                                      | Выход, | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                   | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                   |        |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 3 день                                            |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                           |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Каша пшѐнная вязкая с тыквой                      | 155    | 2008                                                          | 185                                   | 5,40  | 6,20  | 28,80     | 192,00                         |
| 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:                              | 655    |                                                               |                                       | 16,23 | 15,97 | 77,04     | 512,43                         |
| Обед                                              |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат из квашеной капусты                         | 60     | 2008                                                          | 40                                    | 0,96  | 3,06  | 4,62      | 49,80                          |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 200/5  | 2012                                                          | 81/116                                | 5,27  | 3,74  | 15,10     | 114,02                         |
| Котлета рубленая из филе куриного                 | 90     | ТТК                                                           | 10.21                                 | 9,84  | 5,60  | 8,95      | 144,73                         |
| Ризотто (рис с овощами)                           | 150    | ТТК                                                           | 4.2                                   | 2,90  | 7,43  | 17,06     | 146,70                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40     | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                         |
| Компот из свежих яблок                            | 200    | ТТК                                                           | 13.1                                  | 0,20  | 0,20  | 20,10     | 87,80                          |
| Итого за прием пищи:                              | 795    |                                                               |                                       | 26,37 | 24,05 | 112,21    | 771,05                         |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 42,60 | 40,02 | 189,25    | 1283,48                        |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



Согласовано

Директор

Тусовков Н.В.

1504 н 113

12 января 2026 г

Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

12 декабря 2026 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         |                                |
| 4 день                                                   |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                                  |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Капша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")         | 150    | ТТК                                                           | 4.11                                  | 9,07  | 7,92  | 26,30     | 174,30                         |
| 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:                                     | 625    |                                                               |                                       | 15,86 | 18,56 | 68,51     | 504,30                         |
| Обед                                                     |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат из свеклы с яйцом                                  | 60/20  | 2011                                                          | 52/209                                | 2,95  | 7,00  | 3,60      | 100,00                         |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной | 200/5  | 2012                                                          | 82                                    | 4,07  | 2,24  | 15,74     | 94,60                          |
| Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами           | 90/30  | ТТК                                                           | 8.7                                   | 8,17  | 6,85  | 9,44      | 151,76                         |
| Картофель отварной                                       | 150    | 2008                                                          | 333                                   | 2,90  | 4,70  | 23,50     | 148,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами        | 40     | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами              | 50     | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                         |
| Сок фруктовый (персиковый)                               | 200    | ТТК                                                           | 13.14                                 | 1,00  | 0,20  | 15,00     | 76,00                          |
| Итого за прием пищи:                                     | 845    |                                                               |                                       | 26,29 | 25,01 | 113,66    | 798,36                         |
| Всего за день:                                           |        |                                                               |                                       | 42,15 | 43,57 | 182,17    | 1302,66                        |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедит А.Б.

12 января 2026 г

Согласовано

Директор

Директор  
И. Тусков Н.В.

ТБОУ N 113

12 января 2026 г

Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

13 февраля 2026 г

| Наименование                                                            | Выход,  | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                                         | г       |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                                         |         |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 5 день                                                                  |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                                                 |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Макароны отварные с сыром                                               | 160/15  | ТТК                                                           | 5.2                                   | 12,58 | 14,20 | 32,60     | 303,50                         |
| 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:                                                    | 520     |                                                               |                                       | 18,58 | 18,10 | 82,30     | 567,30                         |
| Обед                                                                    |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Винегрет овощной                                                        | 60      | ТТК                                                           | 1.48                                  | 0,84  | 6,06  | 3,96      | 66,40                          |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной | 200/5/5 | 2008                                                          | 91                                    | 4,28  | 5,22  | 17,80     | 118,30                         |
| Голубцы ленивые                                                         | 240     | ТТК                                                           | 9.2                                   | 13,74 | 11,53 | 22,40     | 248,30                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                       | 40      | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 50      | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                         |
| Напиток из протёртой брусники                                           | 200     | ТТК                                                           | 13.13                                 | 0,50  | 0,10  | 24,10     | 95,20                          |
| Итого за прием пищи:                                                    | 800     |                                                               |                                       | 26,56 | 26,93 | 114,64    | 756,20                         |
| Всего за день:                                                          |         |                                                               |                                       | 45,14 | 45,03 | 196,94    | 1323,50                        |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



Согласовано

Директор



Гусев Н.В.

ГБОУ № 113

12 января 2026 г

Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

16 февраля

2026 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         |                                |
| 6 день                                            |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                           |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Каша "Янтарная"                                   | 150    | ТТК                                                           | 4.12                                  | 8,96  | 12,37 | 29,04     | 220,70                         |
| Батон нарезной обогащённый 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:                              | 625    |                                                               |                                       | 16,06 | 16,23 | 69,43     | 473,70                         |
| Обед                                              |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Огурец солёный порционно                          | 60     | ТТК                                                           | 1.1                                   | 0,48  | 0,06  | 1,20      | 6,60                           |
| Бульон куриный с вермишелью и яйцом               | 200/10 | ТТК                                                           | 2.2                                   | 7,80  | 3,10  | 10,10     | 109,20                         |
| Паэлья с курицей                                  | 240    | ТТК                                                           | 10.12                                 | 8,21  | 17,10 | 36,10     | 345,40                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40     | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                         |
| Сок фруктовый (яблочный)                          | 200    | 2008                                                          | 442                                   | 1,00  | 0,20  | 19,80     | 86,00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 800    |                                                               |                                       | 24,69 | 24,48 | 113,58    | 775,20                         |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 40,75 | 40,71 | 183,01    | 1248,90                        |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



Согласовано

Директор

Гусев Н.В.

12 января 2026 г

Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

17 февраля 2026 г

| Наименование                                      | Выход, | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                   | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                   |        |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 7 день                                            |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                           |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Макароны отварные с сыром                         | 140/15 | ТТК                                                           | 5.2                                   | 8,21  | 10,36 | 29,60     | 244,20                         |
| Бутерброд с повидлом                              | 45     | ТТК                                                           | 1.3                                   | 2,20  | 1,20  | 16,80     | 86,80                          |
| Чай с сахаром                                     | 200    | 2008                                                          | 430                                   | 0,20  | 0,10  | 15,00     | 60,00                          |
| 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:                              | 600    |                                                               |                                       | 16,53 | 16,74 | 70,78     | 498,56                         |
| Обед                                              |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат витаминный                                  | 60     | ТТК                                                           | 1.46                                  | 0,71  | 3,20  | 4,60      | 52,20                          |
| Суп рыбный с картофелем и перловой крупой         | 200/10 | 2008                                                          | 98\228                                | 4,78  | 2,27  | 15,68     | 103,00                         |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом        | 90/30  | ТТК                                                           | 9.5                                   | 7,10  | 10,21 | 9,46      | 180,00                         |
| Капша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"        | 150    | ТТК                                                           | 4.7                                   | 3,60  | 4,60  | 10,40     | 97,40                          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40     | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                         |
| Яблоко свежее                                     | 100    | 2011                                                          | 338                                   | 0,40  | 0,40  | 9,80      | 44,40                          |
| Напиток из пиповника                              | 200    | ТТК                                                           | 13.1                                  | 0,20  | 0,20  | 20,10     | 87,80                          |
| Итого за прием пищи:                              | 930    |                                                               |                                       | 23,99 | 24,90 | 116,42    | 792,80                         |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 40,52 | 41,64 | 187,20    | 1291,36                        |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.  
12 января 2026 г



Согласовано  
Директор  
Тусевков И.В.  
ГБОУ № 113  
12 января 2026 г



Ежедневное меню учащихся 7-11 лет  
18 февраля 2026 г

| Наименование                                      | Выход,  | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                   | г       |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                   |         |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 8 день                                            |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                           |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Капша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом  | 160     | ТТК                                                           | 351                                   | 9,75  | 8,30  | 34,90     | 278,40                         |
| 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:                              | 510     |                                                               |                                       | 18,15 | 18,25 | 80,65     | 582,20                         |
| Обед                                              |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом    | 60      | 2011                                                          | 52                                    | 1,70  | 3,84  | 2,60      | 54,40                          |
| Суп из овощей с курицей отварной и сметаной       | 200/5/5 | 2012                                                          | 64                                    | 2,55  | 4,11  | 9,04      | 80,80                          |
| Печень по-строгановски                            | 100     | ТТК                                                           | 9.4                                   | 8,91  | 10,11 | 5,30      | 161,92                         |
| Картофель отварной                                | 150     | 2008                                                          | 333                                   | 2,90  | 4,70  | 23,50     | 148,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40      | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50      | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                         |
| Компот из свежих яблок                            | 200     | ТТК                                                           | 13.1                                  | 0,20  | 0,20  | 20,10     | 87,80                          |
| Итого за прием пищи:                              | 810     |                                                               |                                       | 23,46 | 26,98 | 106,92    | 760,92                         |
| Всего за день:                                    |         |                                                               |                                       | 41,61 | 45,23 | 187,57    | 1343,12                        |

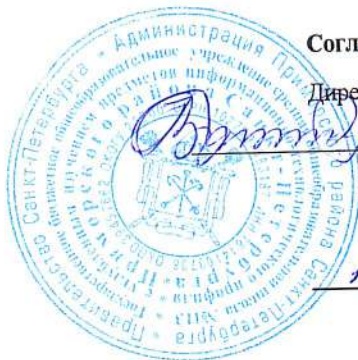
Заведующий производством \_\_\_\_\_

12 января 2026 г.



Директор

Тусов Н.В.



1504 ~ 113

12 янв 2026 г

19 февраля 2026 г.

| Наименование                                            | Выход,  | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                         | г       |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                         |         |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 9 день                                                  |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                                 |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком        | 150/25  | ТТК                                                           | 7.2                                   | 14,60 | 14,28 | 29,77     | 305,78                         |
| Батон нарезной обогащённый 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:                                    | 500     |                                                               |                                       | 17,29 | 15,94 | 67,25     | 478,08                         |
| Обед                                                    |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат "Мозайка"                                         | 60      | ТТК                                                           | 1.33                                  | 3,30  | 3,60  | 4,20      | 72,40                          |
| Борщ с капустой и картофелем, курой отварной и сметаной | 200/5/5 | 2008                                                          | 76                                    | 3,27  | 4,80  | 11,20     | 94,00                          |
| Паста Болоньезе "по-школьному"                          | 240     | ТТК                                                           | 9.33                                  | 9,40  | 12,72 | 35,20     | 237,10                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 40      | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 50      | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                         |
| Сок фруктовый (персиковый)                              | 200     | ТТК                                                           | 13.14                                 | 1,00  | 0,20  | 15,00     | 76,00                          |
| Итого за прием пищи:                                    | 800     |                                                               |                                       | 24,17 | 25,34 | 111,98    | 707,50                         |
| Всего за день:                                          |         |                                                               |                                       | 41,46 | 41,28 | 179,23    | 1185,58                        |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин



Согласовано

Директор



12 января 2026 г

Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

20 февраля 2026 г

| Наименование                                      | Выход, | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                   | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                   |        |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 10 день                                           |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                           |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Омлет натуральный                                 | 150    | ТТК                                                           | 6.3                                   | 14,50 | 14,27 | 8,89      | 262,43                         |
| 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:                              | 525    |                                                               |                                       | 19,24 | 18,96 | 73,75     | 572,90                         |
| Обед                                              |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат из квашеной капусты                         | 60     | 2008                                                          | 40                                    | 0,96  | 3,06  | 4,62      | 49,80                          |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 200/5  | 2008                                                          | 99                                    | 4,58  | 3,64  | 14,99     | 111,20                         |
| Жаркое по-домашнему со свиной                     | 240    | 2011                                                          | 259                                   | 12,50 | 14,94 | 23,20     | 277,37                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40     | ТТК                                                           | 15.2                                  | 2,65  | 0,35  | 16,96     | 81,58                          |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 50     | ТТК                                                           | 15.1                                  | 3,75  | 1,45  | 25,70     | 131,00                         |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 200    | 2008                                                          | 402                                   | 0,45  | 0,00  | 15,60     | 105,58                         |
| Итого за прием пищи:                              | 795    |                                                               |                                       | 24,89 | 23,44 | 101,07    | 756,53                         |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 44,13 | 42,40 | 174,82    | 1329,43                        |

Заведующий производством \_\_\_\_\_