Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

_____ Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ № 55
Приморского района

_____ Андреева Е.В
"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

29.09 2025 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энергетическая цен-
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 рассыпчат	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**

Зав-пр
Ушина К.

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

_____Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ № 55
Приморского района

_____Андреева Е.В
"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

30.09 2025 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
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**

306. пт.

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

_____Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ № 55
Приморского района

_____Андреева Е.В.
"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

01.10 **2025 г**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с тыквой	150	2024	197	5,00	6,20	25,94	175,37
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:	**690**			**15,83**	**15,97**	**74,18**	**495,80**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гренками	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:				**42,20**	**40,02**	**186,39**	**1266,85**

Зав. пр. Уланова

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

_____Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ №55
Приморского района

_____Андреева Е.В
"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

02.10 2025 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
4 день							
Завтрак							
Каша 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 пищ	**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 со	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 (перс	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищ	**845**			**26,29**	**25,01**	**113,66**	**798,36**
Всего за день:				**42,15**	**43,57**	**182,17**	**1302,66**

Зав. пр Гуляева И.Г.

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

_____Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ № 55
Приморского района

_____Андреева Е.В
"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

03.10 2025 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
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 пи	**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 пи	**800**			**26,56**	**26,93**	**114,64**	**756,20**
Всего за день:				**45,14**	**45,03**	**196,94**	**1323,50**

30.09.25 Ульянова

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

_____Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ № 55
Приморского района

_____Андреева Е.В
"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

06.10 2025 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
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 пищ	**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 пищ	**800**			**24,69**	**24,48**	**113,58**	**775,20**
Всего за день:				**40,75**	**40,71**	**183,01**	**1248,90**

Зав. пр

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

_____Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ № 55
Приморского района

_____Андреева Е.В
"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

07.10 2025 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
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	431	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
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
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
Итого за прием пищи:	**930**			**23,99**	**24,90**	**116,42**	**792,80**
Всего за день:				**40,52**	**41,64**	**187,20**	**1291,36**

Зав. пр Умнова

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

_____Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ № 55
Приморского района

_____Андреева В.В.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

08.10 2025 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, 7 г	Энергетическая цен-
8 день							
Завтрак							
Плов фруктовый	150	ТТК	4.10	10,31	9,12	35,10	279,40
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:	**500**			**18,71**	**19,07**	**80,85**	**583,20**
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
Булгур с овощами	150	2024	192 н	5,10	2,70	33,70	179,00
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**			**25,66**	**24,98**	**117,12**	**791,92**
Всего за день:				**44,37**	**44,05**	**197,97**	**1375,12**

Зав. пр.

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

_____Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ № 55
Приморского района

_____Андреева Е.В
"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

09.10 2025 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
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	430	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 из свежей капусты, с 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**

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

_____Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ № 55
Приморского района

_____Андреева Е.В
"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

10 . 10 2025 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
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 витаминизирован	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 гренками	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое по-домашнему с	240	ТТК	9.6	12,50	14,94	23,20	277,37
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 сухофр	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	**795**			**26,53**	**25,86**	**112,80**	**766,39**
Всего за день:				**45,77**	**44,82**	**186,55**	**1339,29**

Зав. пр.