

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"

/Директор

Камедин А.В.

Андреева Е.В. / 



" " 202__ г.

" " 202__ г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

10. 03. 2026г

2 день

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативна я документац ия /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Комплексный обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1.6	1,02	5,30	4,36	88,50
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/1 0	2008	76	5,32	7,10	14,40	159,70
Шницель рубленный мясной	100	ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,30	6,40	39,50	254,40
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	1230			35,76	38,33	157,08	1153,10
Всего за день:				35,76	38,33	157,08	1153,10

Заведующий производством: Уляшина Н.Р.



Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания "Парголово"

Директор

Камедин А.В.

Андреева Е.В.

ГБОУ школа №55

" " 202 г.

" " 202 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

11. 03. 2026г

3 день

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативн ая документац ия /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность , ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
Комплексный обед							
	г			г	г	г	
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Котлета рубленая из филе куриного	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 обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	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

Заведующий производством: Уляшина Н.Р.

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания "Парголово"

Камедин А.В.

Директор

Андреева Е.В.

ГБОУ школа №55

" " 202 г.

" " 202 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

12. 03. 2026г

4 день

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативна я документац ия /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Комплексный обед							
Салат из свеклы с яйцом	100	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10	2012	82	4,40	2,90	16,15	125,70
Тефтели рыбные в соусе кисло- сладком с овощами	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 обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	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, м.д.ж. 2,5%	150	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:	1340			43,82	48,62	205,46	1392,50
Всего за день:				43,82	48,62	205,46	1392,50

Заведующий производством: Уляшина Н.Р.

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания "Парголово"

Директор

Камедин А.В.

Андреева Е.В.

ГБОУ школа №55

" " 202 г.

" " 202 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

13. 03. 2026г

5 день

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативн ая документац ия /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность , ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Комплексный обед							
Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	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 обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	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

Заведующий производством: Уляшина Н.Р.

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" " 2022 г.



Директор

Андреева Е.В.
ГБОУ школа №55

" " 2022 г.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

16. 03. 2026г

6 день

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативна я документац ия /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50
Паэлья с курицей	300	ТТК	10.23	10,25	21,37	45,11	431,67
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	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	44.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	1295			41,20	47,91	185,71	1310,17
Всего за день:				41,20	47,91	185,71	1310,17

Заведующий производством: Уляшина Н.Р.



Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания "Парголово"

Директор

Камедин А.В.

Андреева Е.В.

ГБОУ школа №55

" " 202_ г.

" " 202_ г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

17. 03. 2026г

7 день

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативн ая документац ия /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность , ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Комплексный обед							
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/20	2008	98/228	7,12	2,88	19,60	132,40
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08
Каша гречневая рассыпчатая "подомашнему"	200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
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 индивидуальной упаковке	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

Заведующий производством: Уляшина Н.Р.

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" " 2022 г.



Директор

Андреева Е.В. /

ГБОУ школа №55

" " 2022 г.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

18. 03. 2026г

8 день

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативна я документац ия /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность , ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Комплексный обед							
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	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
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Пряник	60	ТТК	2.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Итого за прием пищи:	1315			39,53	41,26	187,37	1281,56
Всего за день:				39,53	41,26	187,37	1281,56

Заведующий производством: Уляшина Н.Р.



Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания "Парголово"

Камедин А.В.

" " 2022 г.



Директор

Андреева Е.В.

ГБОУ школа №55

" " 2022 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

19. 03. 2022г

9 день

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативна я документац ия /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Комплексный обед							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/1 0	2008	76	9,85	7,20	15,06	178,80
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	ТТК	9.41	11,31	15,15	41,85	296,35
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	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
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	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
Итого за прием пищи:	1360			48,48	53,80	191,87	1343,77
Всего за день:				48,48	53,80	191,87	1343,77

Заведующий производством: Уляшина Н.Р.

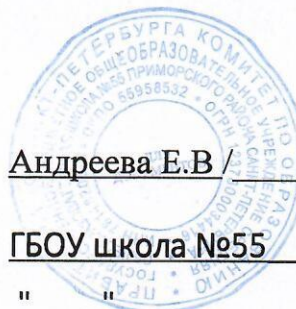
Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" " 202 г.



Директор

Андреева Е.В.

ГБОУ школа №55

" " 202 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

20. 03. 2026г

10 день

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативна я документац ия /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети ческая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Жаркое по-домашнему со свининой	300	ТТК	9.16	15,62	18,67	29,00	346,71
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	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:	1255			38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за день:				38,45	35,94	178,73	1179,91

Заведующий производством: Уляшина Н.Р.

