

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО «Комбинат социального питания «Парголово»

Директор

Камедин А.В.

Андреева Е.В.

ГБОУ школа №55



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

10. 03. 2026г

2 день

| 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 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом | 150/15 | ТТК | 7.4 | 13,33 | 14,76 | 31,72 | 352,99 |
| 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: | 510 | | | 17,46 | 18,65 | 79,00 | 587,29 |
| 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: | | | | 42,23 | 45,90 | 196,15 | 1383,07 |

Заведующий производством: Уляшина Н.Р.



Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания «Парголово»"

Камедин А.В.

" " 2021 г.



Согласовано

Директор

Адресова Е.В.
ГБОУ школа №55



" " 2021 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

11. 03. 2026г

3 день

| Наименование | Выход, | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшённая 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: | 695 | | | 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: 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 завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

12. 03. 2026г

4 день

| 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 | |
| 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 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 обогащенный микроэлементами | 40 | ТТК | 15.2 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 92,00 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 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: Уляшина Н.Р.



Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания «Парголово»

Камедин А.В.



" " 202 г.

Согласовано

Директор

Андреева Е.В.

ГБОУ школа №55

" " 202 г.



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

13. 03. 2026г

5 день

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 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 обогащенный микронутриентами | 40 | ТТК | 15.2 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 92,00 |
| Батон нарезной обогащенный 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: Уляшина Н.Р



Утверждаю

Генеральный директор АО «Комбинат социального питания «Парголово»

Камедин А.В.

202 г.



Согласовано

Директор

Андреева Е.В.

ГБОУ школа №55

202 г.



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

16. 03. 2026г

6 день

| 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 | |
| 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 |
| Пазля 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: Уляшина Н.Р



Утверждаю

Генеральный директор АО «Комбинат социального питания Парголово»

Камедин А.В.

2022 г.



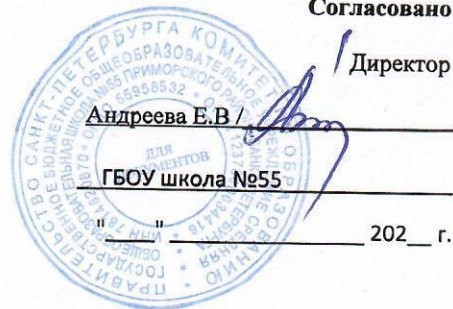
Согласовано

Директор

Андреева Е.В.

ГБОУ школа №55

2022 г.



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

17.03.2026г

7 день

| 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 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 150/15 | ТТК | 5.2 | 8,74 | 11,03 | 31,51 | 259,95 |
| 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: | 610 | | | 17,06 | 17,41 | 72,69 | 514,31 |
| 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 "подомашнему" | 150 | ТТК | 4.7 | 3,60 | 4,60 | 10,40 | 97,40 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТТК | 15.2 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 92,00 |
| Батон нарезной обогащенный 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: | | | | 41,05 | 42,31 | 189,11 | 1307,11 |

Заведующий производством: Уляшина Н.Р.



Утверждаю

Генеральный директор АО «Комбинат социального питания «Парголово»

Камедин А.В.

" " 202_ г.



Согласовано

Директор

Андреева Е.В. / *[Signature]*

ГБОУ школа №55

" " 202_ г.



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

18. 03. 2026г

8 день

| 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 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом | 160 | ТТК | 351 | 9,75 | 8,30 | 34,90 | 278,40 |
| Яйцо отварное | 40 | 2011 | 213 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 25 | ТТК | 15.3 | 2,00 | 1,16 | 12,99 | 68,00 |
| 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: | 525 | | | 20,13 | 16,86 | 83,27 | 590,40 |
| 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: | | | | 43,59 | 43,84 | 190,19 | 1351,32 |

Заведующий производством: Уляшина Н.Р.



Утверждаю

Генеральный директор АО «Комбинат социального питания Парголово»

Камедин А.В.



202 г.

Согласовано

Директор

Адресова Е.В.

ГБОУ школа №55



202 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

19. 03. 2026г

9 день

| 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 | |
| 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: Уляшина Н.Р



Утверждаю

Генеральный директор АО «Комбинат социального питания Парголово»

Камедин А.В.

2022 г.



Согласовано

Директор

Андреева Е.В.

ГБОУ школа №55

2022 г.



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

20.03.2026г

10 день

| 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 | |
| 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 свининой | 240 | 2011 | 259 | 12,50 | 14,94 | 23,20 | 277,37 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТТК | 15.2 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 92,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 50 | ТТК | 15.1 | 4,00 | 2,32 | 25,98 | 136,00 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 0,45 | 0,00 | 15,60 | 105,58 |
| Итого за прием пищи: | 795 | | | 25,69 | 25,66 | 104,79 | 771,95 |
| Всего за день: | | | | 44,93 | 44,62 | 178,54 | 1344,85 |

Заведующий производством: Уляшина Н.Р.

