

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедит А.В.



Согласовано

И. о. директора

ГБОУ школы № 683

Денисков Д.А.



Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

18.05.

2026 г

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>			<b>15,71</b>	<b>19,20</b>	<b>73,71</b>	<b>514,40</b>
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 парезной 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>			<b>26,59</b>	<b>26,15</b>	<b>100,88</b>	<b>714,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,30</b>	<b>45,35</b>	<b>174,59</b>	<b>1229,20</b>

Заведующий производством

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



Согласовано

И. о. директора

ГБОУ школы № 683

Денисков Т.А.



Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

19.05.

2026 г

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
2 день							
Завтрак							
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	150/15	ТТК	7.4	13,33	14,76	31,72	352,99
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>			<b>17,46</b>	<b>18,65</b>	<b>79,00</b>	<b>587,29</b>
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 рубленный 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 микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>24,77</b>	<b>27,25</b>	<b>117,15</b>	<b>795,78</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,23</b>	<b>45,90</b>	<b>196,15</b>	<b>1383,07</b>

Заведующий производством

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания "Парголово"

Камедин А.В.



Согласовано

И. о. директора

ГБОУ школа № 683

Денисков Д.



Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

20.05.

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	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>			<b>16,23</b>	<b>15,97</b>	<b>77,04</b>	<b>512,43</b>
<b>Обед</b>							
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 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 свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>			<b>26,37</b>	<b>24,05</b>	<b>112,21</b>	<b>771,05</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,60</b>	<b>40,02</b>	<b>189,25</b>	<b>1283,48</b>

Заведующий производством

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



Согласовано

И. о. директора

ГБОУ школы № 683

Денисков Д.А.



Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

21.05.

2026 г

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>			<b>15,86</b>	<b>18,56</b>	<b>68,51</b>	<b>504,30</b>
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 микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон парезной обогащенный 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>			<b>26,29</b>	<b>25,01</b>	<b>113,66</b>	<b>798,36</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,15</b>	<b>43,57</b>	<b>182,17</b>	<b>1302,66</b>

Заведующий производством

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



Согласовано

И. о. директора

ГБОУ Школа № 683

Денисков Д.А.



Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

22.05.

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	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
Лпельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>			<b>18,58</b>	<b>18,10</b>	<b>82,30</b>	<b>567,30</b>
<b>Обед</b>							
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 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
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>26,56</b>	<b>26,93</b>	<b>114,64</b>	<b>756,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,14</b>	<b>45,03</b>	<b>196,94</b>	<b>1323,50</b>

Заведующий производством

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедни А.В.



Согласовано

И. о. директора

ГБОУ школы № 683

Денисков



Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

25.05.

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	
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша "Янтарная"	150	ТТК	4.12	8,96	12,37	29,04	220,70
Батон парезной 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>			<b>16,06</b>	<b>16,23</b>	<b>69,43</b>	<b>473,70</b>
<b>Обед</b>							
Отурец 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 парезной 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>24,69</b>	<b>24,48</b>	<b>113,58</b>	<b>775,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,75</b>	<b>40,71</b>	<b>183,01</b>	<b>1248,90</b>

Заведующий производством

