

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат социального
питания "Парголово"
Камедин А.В.
"17" / 08, 2026 г.

Согласовано
И.о. директора
/Д.А. Денисков
"17" 08 2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

12.10. 2026 г

1 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 вязкая молочная "Геркулес"	150	2024	196	3,80	8,70	26,20	201,40
Бутерброд с сыром	40	2024	2	9,30	6,10	11,20	189,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,10	7,50	38,00
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	5,70	4,60	9,20	101,00
Итого за прием пищи:	690			19,70	19,70	64,10	569,40
Обед							
Огурец солёный порционно	60	2024	385	0,48	0,06	1,20	6,60
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	200/10	2024	103	7,71	4,87	16,44	151,80
Паста Болоньезе "По-школьному"	240	2022	404	12,30	20,60	53,30	449,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00
Итого за прием пищи:	800			27,96	27,70	122,46	862,10
Всего за день:				47,66	47,40	186,56	1431,50

Заведующий производством

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" " 202 г.

Согласовано

И.о. директора

/Д.А. Денисков

"17" 08 2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

13.10. 2026 г

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							
Каша пшѐнная вязкая с тыквой	160	2024	197	9,50	7,20	13,30	155,00
Бутерброд с джемом	45	2024	1	2,50	7,70	41,40	261,00
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	505			15,80	18,00	76,60	544,40
Обед							
Салат "Витаминный" (1 вариант)	60	2024	41	0,50	3,84	3,20	47,40
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Шницель рубленый мясной	90	2024	286	7,45	11,60	18,70	217,27
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащѐнный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащѐнный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Напиток из протѐртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	800			28,02	26,81	121,82	845,39
Всего за день:				43,82	44,81	198,42	1389,79

Заведующий производством



Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат социального
питания Парголово"

Камедин А.В.

" " 202 г.

Согласовано

И.о. директора

/Д.А. Денисков

"17" 08 2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

14. 10. 2026 г

3 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" со сгущенным молоком	150/10	2024	243н	8,50	12,80	50,10	340,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40	2,50	6,00	75,00
Итого за прием пищи:	685			15,40	16,30	86,50	557,25
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	200/10/10	2024	80	7,28	6,87	14,00	151,70
Запеканка из печени с рисом и соусом	90/20	2024	316	10,40	6,00	7,50	175,30
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	830			28,16	27,24	120,54	858,50
Всего за день:				43,56	43,54	207,04	1415,75

Заведующий производством

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат социального
питания Парголово"
Камедин А.В. _____
" " 202 г.

Согласовано
И.о. директора
/Д.А. Денисков
"17" 08 2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

15. 10. 2026 г

4 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 из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	160	2024	203	7,80	10,60	37,16	241,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	525			15,90	16,70	70,16	458,65
Обед							
Салат "Мозайка"	60	2022	28	0,95	3,00	0,60	78,00
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	200/10	2024	105	6,30	6,80	12,10	155,00
Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	262	11,90	11,55	19,44	188,14
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	830			28,16	29,00	122,16	860,84
Всего за день:				44,06	45,70	192,32	1319,49

Заведующий производством _____

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат социального
питания Парголово"

И.о. директора

Камедин А.В.

/Д.А. Денисков

" " 202 г.

"17" 08 2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

16. 10. 2026 г

5 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							
Макароны отварные с сыром	150/15	2024	223	14,70	10,50	29,30	256,00
Бутерброд с повидлом	45	2024	1	2,50	7,70	41,40	261,00
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	510			17,40	18,20	77,90	547,00
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2022	38	0,84	3,60	5,00	55,20
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	96	4,50	9,85	20,65	187,70
Паэлья с курицей	240	ТТК (осн. ТК №330.2024)	330/1	15,40	12,90	48,20	362,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	810			27,34	28,38	122,77	844,60
Всего за день:				44,74	46,58	200,67	1391,60

Заведующий производством