Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В. _____

17.08.2026

Согласовано

Директор ГБОУ средней школы № _____

_____

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

05.11.26

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день (четверг)							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/15	2024	239	9,00	14,70	43,00	349,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
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
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40	2,50	6,00	75,00
Итого за прием пищи:	**640**			**15,80**	**18,50**	**81,70**	**573,65**
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	2021	5	0,60	4,50	5,65	39,60
Уха из рыбы со свежей зеленью	200/10	2024	112	8,00	7,80	18,60	174,60
Птица, тушеная в сметанном соусе	90	2024	331	3,30	7,40	7,80	137,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
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:	**800**			**26,70**	**27,33**	**116,87**	**817,90**
Всего за день:				**42,50**	**45,83**	**198,57**	**1391,55**

Заведующий производством _____

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В. _____

"17" 08 2026 г.

Согласовано

Директор ГБОУ средней школы №

_____

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 12-18 лет

05.11.26 202__ г

10 день

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	200/15	2024	239	11,73	19,15	56,03	454,76
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
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
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40	2,50	6,00	75,00
Итого за прием пищи:	**690**			**18,53**	**22,95**	**94,73**	**679,41**
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	2021	5	1,00	7,50	6,42	66,00
Уха из рыбы со свежей зеленью	250/10	2024	112	9,10	7,10	25,10	202,05
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2024	331	4,89	9,67	7,67	165,56
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	37,08	262,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	**950**			**32,86**	**33,44**	**134,33**	**981,21**
Всего за день:				**51,39**	**56,39**	**229,06**	**1660,62**

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ средней школы №

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камелин А.В.

17.08. 2026 г.

Ежедневное меню 12-18 лет комплексный обед

05.11 2026 г.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день (четверг)							
Комплексный обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	2021	5	1,00	7,50	9,42	66,00
Уха из рыбы со свежей зеленью	250/10	2024	112	9,90	9,66	23,03	216,17
Птица, тушеная в сметанном соусе	120	2024	331	4,40	9,87	10,40	182,67
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	43,08	272,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	573	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,05	7,29	30,00
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0,63	0,10	12,40	66,80
Булочка "Веснушка"	75	2024	502	7,58	8,50	24,60	225,30
Итого за прием пищи:	**1180**			**41,78**	**45,19**	**190,79**	**1359,64**
Всего за день:				**41,78**	**45,19**	**190,79**	**1359,64**

Зав. производством

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В. _____

17.08.2026

Согласовано

Директор ГБОУ средней школы № _____

Абонементное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет (завтрак - 123,00 руб . обед - 185,00 руб .)

05 ноября 2026 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день (четверг)							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/15	2024	239	9,00	14,70	43,00	349,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
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
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40	2,50	6,00	75,00
Итого за прием пищи:	**640**			**15,80**	**18,50**	**81,70**	**573,65**
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	2021	5	0,60	4,50	5,65	39,60
Уха из рыбы со свежей зеленью	200/10	2024	112	8,00	7,80	18,60	174,60
Птица, тушеная в сметанном соусе	90	2024	331	3,30	7,40	7,80	137,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
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:	**800**			**26,70**	**27,33**	**116,87**	**817,90**
Всего за день:				**42,50**	**45,83**	**198,57**	**1391,55**

Заведующий производством_____

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ средней школы №

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

17.08. 2026 г.

Абонементное меню 12-18 лет комплексный обед (362,00 руб .)

05.11.26

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день (четверг)							
Комплексный обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	2021	5	1,00	7,50	9,42	66,00
Уха из рыбы со свежей зеленью	250/10	2024	112	9,90	9,66	23,03	216,17
Птица, тушеная в сметанном соусе	120	2024	331	4,40	9,87	10,40	182,67
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	43,08	272,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0,63	0,10	12,40	66,80
Булочка "Веснушка"	75	2024	502	7,58	8,50	24,60	225,60
Итого за прием пищи:	**1180**			**41,78**	**45,19**	**190,79**	**1359,64**
Всего за день:				**41,78**	**45,19**	**190,79**	**1359,64**

Зав. производством