

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

"17" 08 2026 г.

Согласовано

Директор

Согласовано  
Директор  
ГБОУ лицей №4  
"01" 09 2026 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

202\_\_ г

10 день

05.11.2026

| 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        |                               |
|                                                   |        |                                                               |                                       | 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                                   | 9,10             | 7,10  | 25,10    | 202,05                        |
| Птица, тушеная в сметанном соусе                  | 100    | 2024                                                          | 331                                   | 6,90             | 8,80  | 8,67     | 175,56                        |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 180    | 2024                                                          | 347                                   | 5,70             | 4,10  | 25,20    | 208,30                        |
| 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  | 15,80    | 76,30                         |
| 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  | 16,20    | 66,80                         |
| Итого за прием пищи:                              | 1065   |                                                               |                                       | 30,33            | 30,03 | 133,30   | 948,61                        |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 30,33            | 30,03 | 133,30   | 948,61                        |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

"17" 08 2026 г.

Согласовано

Директор

Федорова А.А.

Бухарин Г.И.

202 6 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

202 г

11 день

06.11.2026

| 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        |                               |
| Комплексный обед                                  |        |                                                               |                                       |       |       |          |                               |
| Салат из квашеной капусты                         | 100    | 2024                                                          | 40                                    | 1,60  | 5,10  | 7,70     | 83,00                         |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 250/10 | 2024                                                          | 104                                   | 4,40  | 3,40  | 12,20    | 122,10                        |
| Жаркое "По-домашнему" со свиной                   | 300    | 2008                                                          | 258                                   | 14,10 | 16,20 | 45,50    | 356,60                        |
| 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  | 15,80    | 76,30                         |
| Компот из сухофруктов                             | 200    | 2024                                                          | 425                                   | 0,44  | 0,08  | 8,30     | 76,00                         |
| Апельсин свежий                                   | 100    | 2008                                                          | 9.6                                   | 0,90  | 0,20  | 8,10     | 43,00                         |
| Вафли                                             | 20     | 2021                                                          | 580                                   | 1,44  | 2,8   | 9,80     | 62,00                         |
| Итого за прием пищи:                              | 1070   |                                                               |                                       | 29,35 | 29,75 | 123,32   | 898,20                        |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 29,35 | 29,75 | 123,32   | 898,20                        |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

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

Согласовано  
Директор  
Дворова Л.Ю.  
"09" 09 2026 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

202\_\_ г

12 день

07.11.2026

| 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        |                               |
|                                                           |           |                                                               |                                       |       |       |          |                               |
| Комплексный обед                                          |           |                                                               |                                       |       |       |          |                               |
| Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком | 100       | 2022                                                          | 30                                    | 1,74  | 6,18  | 9,25     | 99,00                         |
| Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной    | 250/10/10 | 2024                                                          | 80                                    | 8,93  | 4,70  | 11,40    | 156,30                        |
| Бефстроганов из отварной говядины                         | 100       | 2024                                                          | 326                                   | 6,10  | 7,60  | 3,76     | 124,20                        |
| Рис отварной                                              | 180       | 2024                                                          | 349                                   | 4,30  | 5,40  | 19,00    | 110,00                        |
| 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  | 15,80    | 76,30                         |
| Напиток яблочный                                          | 200       | 2024                                                          | 464                                   | 0,15  | 0,14  | 19,90    | 82,00                         |
| Яблоко свежее                                             | 100       | 2008                                                          | 9.1                                   | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40                         |
| Булочка "Домашняя"                                        | 75        | 2024                                                          | 499                                   | 3,40  | 4,10  | 26,00    | 176,00                        |
| Итого за прием пищи:                                      | 1115      |                                                               |                                       | 31,49 | 30,49 | 130,83   | 947,40                        |
| Всего за день:                                            |           |                                                               |                                       | 31,49 | 30,49 | 130,83   | 947,40                        |

Заведующий производством \_\_\_\_\_