



Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



Согласовано
Директор ГБОУ № 144
Калининского района

Ежедневное меню учащихся 7-11

29.09.25

Наименование	Выход,	Техноло ги- ческая и	№ рецепту ры или техноло	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер- гети- ческая цен-
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	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
Итого за прием пищи:	525			15,71	19,20	73,71	514,40
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	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:	810			26,59	26,15	100,88	714,80
Всего за день:				42,30	45,35	174,59	1229,20



Камедин А.В.

"15" сентября 2025 г.



№ 15 сентября 2025 г.

Ежедневное меню учащихся 7-11

30.09.25

Наименование	Выход,	Техноло ги- ческая и	№ рецепту ры или техноло	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен-
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
	2 день						
	Завтрак						
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	130/25	ТТК	7.4	12,52	13,87	29,80	331,60
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:	500			16,65	17,76	77,08	565,90
	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	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	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:				41,42	45,01	194,23	1361,68

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

"15" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ № 144
Калининского района

"15" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

01.10.25

Наименование	Выход,	Техноло ги- ческая и	№ рецепту ры или техноло	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен-
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	150	2024	197	5,00	6,20	25,94	175,37
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	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	690			15,83	15,97	74,18	495,80
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и	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	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый	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:				42,20	40,02	186,39	1266,85



Ежедневное меню учащихся 7-11

02.10.25

Наименование	Выход,	Техноло ги- ческая и	№ рецепту ры или техноло	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен-
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
	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
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	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 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:	845			26,29	25,01	113,66	798,36
Всего за день:				42,15	43,57	182,17	1302,66


 Утверждаю
 Генеральный директор
 АО "Комбинат социального питания Парголово"
 _____ Камедин А.В.
 "___" сентября 2025 г.


 Согласовано
 Директор ГБОУ № 144
 Калининского района

 "___" сентября 2025 г.

Ежедневное меню учащихся 7-11

03.10.25

Наименование	Выход,	Техноло ги- ческая и	№ рецепту ры или техноло	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен-
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
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,	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 обогащённый	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый	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



Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

_____ Камедин А.В.

"__" сентября 2025 г



Согласовано
Директор ГБОУ № 144
Калининского района

"__" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

06.10.25

Наименование	Выход,	Техноло ги- ческая и	№ рецепту ры или техноло	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен-
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
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
Пазлья с курицей	240	ТТК	10.12	8,21	17,10	36,10	345,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	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


 Утверждаю
 Генеральный директор
 АО "Комбинат социального питания Парголово"
 Камедин А.В.
 " " сентября 2025 г


 Согласовано
 Директор ГБОУ № 144
 Калининского района
 " " сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

07.10.25

Наименование	Выход,	Техноло	№ рецепту	Белки	Жиры	Угле-	Энер-
	г			Всего	Всего	воды,	
		гическая	ры или	г	г	Всего	гетическая
		и	техноло			г	цен-
7 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	140/15	ТТК	5.2	8,21	10,36	29,60	244,20
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с сахаром	200	2008	431	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:	600			16,53	16,74	70,78	498,56
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 "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 нарезной обогащённый 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:				40,52	41,64	187,20	1291,36



Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" " сентября 2025



Согласовано
Директор ГБОУ № 144
Калининского района

" " сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

08.10.25

Наименование	Выход,	Техноло ги- ческая и	№ рецепту ры или техноло	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен-
	г			Всего	Всего	7	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Плов фруктовый	150	ТТК	4.10	10,31	9,12	35,10	279,40
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
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:	500			18,71	19,07	80,85	583,20
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
Булгур с овощами	150	2024	192 н	5,10	2,70	33,70	179,00
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			25,66	24,98	117,12	791,92
Всего за день:				44,37	44,05	197,97	1375,12

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

_____ Камедин А.В.
"___" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ № 164
Калининского района

_____ "___" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

09.10.25

Наименование	Выход,	Техноло	№	Белки	Жиры	Угле-	Энер-
	г						
		гическая	рецепту	Всего	Всего	воды,	гети-
		и	ры или	г	г	Всего	ческая
			техноло			г	цен-
9 день							
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	430	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 из свежей капусты, с 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

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" " сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ №
Калининского района

" " сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

10.10.25

Наименование	Выход,	Техноло	№ рецепту ры или техноло	Белки	Жиры	Угле-	Энер- гети- ческая цен-
	г			Всего	Всего	воды, Всего	
		ги- ческая и		г	г	г	
10 день							
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 гренками	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое по-домашнему со свининой	240	ТТК	9.6	12,50	14,94	23,20	277,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	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:	795			26,53	25,86	112,80	766,39
Всего за день:				45,77	44,82	186,55	1339,29