

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

Согласовано  
Директор

Чернышова А.В.  
583  
"17" 08 2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

12 октября  
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

Хасанова Э.В.

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

Согласовано  
Директор

*Сергеев А.В.*

202 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

13 октября 202 г.

2 день

| 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>Завтрак</b>                                    |            |                                                               |                                       |              |              |               |                               |
| Каша пшённая 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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>505</b> |                                                               |                                       | <b>15,80</b> | <b>18,00</b> | <b>76,60</b>  | <b>544,40</b>                 |
| <b>Обед</b>                                       |            |                                                               |                                       |              |              |               |                               |
| 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 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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>800</b> |                                                               |                                       | <b>28,02</b> | <b>26,81</b> | <b>121,82</b> | <b>845,39</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                             |            |                                                               |                                       | <b>43,82</b> | <b>44,81</b> | <b>198,42</b> | <b>1389,79</b>                |

Заведующий производством

*Хасанова Е.В.*

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

Согласовано  
Директор  
" " 2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

14 октября 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

Касанова Э.В.

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

Согласовано  
Директор

Чернышова Н.В.  
" " 202 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

15 октября

202 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 обогащённый 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 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 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

Ласкина С.В.

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" " 2022 г.

Согласовано

Директор

Сердюченко А.В.

" " 2022 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

16 октября 2022 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             |                               |
| <b>Завтрак</b>                                                   |            |                                                               |                                       |              |              |               |                               |
| 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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>510</b> |                                                               |                                       | <b>17,40</b> | <b>18,20</b> | <b>77,90</b>  | <b>547,00</b>                 |
| <b>Обед</b>                                                      |            |                                                               |                                       |              |              |               |                               |
| 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        | ГТК (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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>810</b> |                                                               |                                       | <b>27,34</b> | <b>28,38</b> | <b>122,77</b> | <b>844,60</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                                            |            |                                                               |                                       | <b>44,74</b> | <b>46,58</b> | <b>200,67</b> | <b>1391,60</b>                |

Заведующий производством

Жасанова С.В.

Утверждаю  
Генеральный директор АО "Комбинат социального  
питания Парголово"  
Камедина В.В.  
202\_\_ г.

Согласовано  
Директор  
Керемисова А.В.  
2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

19 октября 2026 г

6 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 рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом   | 160    | 2024                                                          | 196                                   | 2,50  | 6,80  | 48,80    | 213,00                        |
| Бутерброд с сыром                                 | 40     | 2024                                                          | 2                                     | 9,30  | 6,10  | 11,20    | 189,00                        |
| Какао с молоком                                   | 200    | 2024                                                          | 459                                   | 3,40  | 2,70  | 12,10    | 84,00                         |
| Груша свежая                                      | 100    | 2021                                                          | 82                                    | 0,40  | 0,30  | 10,30    | 47,00                         |
| Итого за прием пищи:                              | 500    |                                                               |                                       | 15,60 | 15,90 | 82,40    | 533,00                        |
| Обед                                              |        |                                                               |                                       |       |       |          |                               |
| Салат "Степной" из разных овощей                  | 60     | 2024                                                          | 29                                    | 2,95  | 7,00  | 3,60     | 100,00                        |
| Бульон куриный с вермишелью и яйцом               | 200/10 | 2024                                                          | 110                                   | 10,80 | 4,10  | 24,10    | 229,20                        |
| Гуляш                                             | 90     | 2024                                                          | 279                                   | 2,80  | 5,70  | 9,70     | 79,30                         |
| 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                        |
| Сок фруктовый                                     | 200    | 2024                                                          | 469                                   | 1,00  | 0,20  | 9,80     | 45,00                         |
| Итого за прием пищи:                              | 800    |                                                               |                                       | 26,92 | 28,17 | 121,72   | 853,20                        |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 42,52 | 44,07 | 204,12   | 1386,20                       |

Заведующий производством

Хасанова Е.В.

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

Согласовано  
Директор

*Сергунченко А.В.*

202 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

*20 октября*

202 г.

7 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 "Янтарная" с яблоками                        | 160       | 2024                                                          | 199                                   | 9,80  | 9,50  | 31,20    | 255,50                        |
| Батон нарезной обогащённый 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       |                                                               |                                       | 17,90 | 15,60 | 64,20    | 473,15                        |
| Обед                                              |           |                                                               |                                       |       |       |          |                               |
| Огурец солёный порционно                          | 60        | 2024                                                          | 385                                   | 0,48  | 0,06  | 1,20     | 6,60                          |
| Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной       | 200/10/10 | 2024                                                          | 91                                    | 3,07  | 4,97  | 14,70    | 82,60                         |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом        | 90/30     | 2024                                                          | 299                                   | 10,70 | 10,80 | 9,50     | 172,00                        |
| Пюре картофельное                                 | 150       | 2024                                                          | 360                                   | 2,10  | 5,60  | 30,00    | 154,00                        |
| 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 сухофруктов                             | 200       | 2024                                                          | 425                                   | 0,44  | 0,08  | 18,30    | 76,00                         |
| Итого за прием пищи:                              | 840       |                                                               |                                       | 23,26 | 23,48 | 115,42   | 700,90                        |
| Всего за день:                                    |           |                                                               |                                       | 41,16 | 39,08 | 179,62   | 1174,05                       |

Заведующий производством

*Косачева С.В.*

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания, Парголово"

Камедин А.В.

" " 2026 г.



Согласовано

Директор



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

21 октябрь 2026 г.

8 день

| 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        |                               |
| 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  | 8,50  | 40,80    | 250,00                        |
| Чай с лимоном                                     | 200       | 2024                                                          | 454                                   | 0,20  | 0,00  | 7,20     | 30,00                         |
| 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:                              | 510       |                                                               |                                       | 18,20 | 19,10 | 84,80    | 574,00                        |
| Обед                                              |           |                                                               |                                       |       |       |          |                               |
| Винегрет овощной                                  | 60        | 2024                                                          | 52                                    | 1,40  | 3,40  | 1,60     | 51,60                         |
| Суп из овощей с курой и сметаной                  | 200/10/10 | 2024                                                          | 100                                   | 1,30  | 4,00  | 19,30    | 122,00                        |
| Голубцы ленивые со сметаной                       | 240       | 2024                                                          | 320                                   | 19,40 | 22,10 | 42,00    | 446,00                        |
| 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:                              | 810       |                                                               |                                       | 27,32 | 28,21 | 122,92   | 911,30                        |
| Всего за день:                                    |           |                                                               |                                       | 45,52 | 47,31 | 207,72   | 1485,30                       |

Заведующий производством

Ласанова С.Б.

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания "Парголово"

Камедин А.В.

" " 202 г.

Согласовано

Директор



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

22 октября 2026 г.

9 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                                           |        |                                                               |                                       |       |       |          |                               |
| 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     | 32,60                         |
| Уха из рыбы со свежей зеленью                     | 200/10 | 2024                                                          | 112                                   | 8,00  | 7,80  | 24,30    | 195,50                        |
| Птица, тушенная в сметанном соусе                 | 90     | 2024                                                          | 331                                   | 4,40  | 8,70  | 7,80     | 158,00                        |
| 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    |                                                               |                                       | 27,80 | 28,63 | 122,57   | 859,80                        |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 43,60 | 47,13 | 204,27   | 1433,45                       |

Заведующий производством

*Ласкалова Е.В.*

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" " 2026 г.

Утверждаю

Согласовано

Директор

Генеральный директор

" 17 " 2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

23 октября 2026 г.

10 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                                           |        |                                                               |                                       |       |       |          |                               |
| Омлет натуральный                                 | 160    | 2024                                                          | 228                                   | 8,52  | 8,86  | 23,76    | 222,04                        |
| 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                         |
| Апельсин свежий                                   | 100    | 2008                                                          | 9.6                                   | 0,90  | 0,20  | 8,10     | 43,00                         |
| Итого за прием пищи:                              | 505    |                                                               |                                       | 15,32 | 19,46 | 85,36    | 610,04                        |
| Обед                                              |        |                                                               |                                       |       |       |          |                               |
| Салат из квашеной капусты                         | 60     | 2024                                                          | 40                                    | 0,96  | 3,06  | 4,62     | 49,80                         |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 200/10 | 2024                                                          | 104                                   | 5,27  | 3,74  | 15,10    | 114,02                        |
| Жаркое "По-домашнему" со свининой                 | 240    | 2008                                                          | 258                                   | 14,10 | 16,28 | 41,00    | 398,40                        |
| 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 сухофруктов                             | 200    | 2024                                                          | 425                                   | 0,44  | 0,08  | 18,30    | 76,00                         |
| Итого за прием пищи:                              | 800    |                                                               |                                       | 27,24 | 25,13 | 120,74   | 847,92                        |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 42,56 | 44,59 | 206,10   | 1457,96                       |

Заведующий производством

Касанов С.В.