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

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
Баева А.Б.
01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

13.10.2025 г 1 день

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
1 день							
Комплексный обед							
Огурец свежий порционно	100	2011	71,00	0,80	0,10	1,70	12,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	4,53	13,20	147,10
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	1385			44,98	47,71	192,07	1338,52
Всего за день:				44,98	47,71	192,07	1338,52

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Хамедин А.В.
"02 сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ 156
Калининского района

"02 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

14.10.2025 2025 г 2день

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
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 сметаной	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 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 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"

Замедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района

Бенин А.Б
"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18
15.10.2025
2025 г

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
День							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10.22	10,93	6.22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	200	ТТК	4.19	3,86	9,90	22,74	195,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	**1370**			**45,11**	**46,87**	**207,29**	**1403,79**
Всего за день:				**45,11**	**46,87**	**207,29**	**1403,79**

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камардин А.В.
"01" сентября 2025 г.

Согласовано
Директор ГБОУ
Калининского района

"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

16.10.2025 2025 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
день							
Комплексный обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10	2012	82	4,40	2,90	16,15	125,70
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	**1290**			**43,82**	**48,62**	**205,46**	**1392,50**
Всего за день:				**43,82**	**48,62**	**205,46**	**1392,50**

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

"01" сентября 2025 г.

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района

Белик А.Е.

"01 сентября 2025 г.

Ежедневное меню учащихся 12-18

17.10.2025 25 г. 5 день

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
день							
Комплексный обед							
Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,70	7,00	28,30	170,80
Голубцы ленивые	300	ТТК	9.17	17,14	14,40	27,96	310,37
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Всего за прием пищи:	1350			45,06	54,75	198,28	1357,59
Всего за день:				45,06	54,75	198,28	1357,59

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 136
Калининского района

Гудим Гудим АБ

"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18 лет

20.10.2025 2025 г

6 дней

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
день							
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50
Паэлья с курицей	300	ТТК	10.23	10,25	21,37	45,11	431,67
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	1245			41,20	47,91	185,71	1310,17
Всего за день:				41,20	47,91	185,71	1310,17

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

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

21.10.2025 2025 г 4 день

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
4 день							
Комплексный обед							
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/20	2008	98/228	7,12	2,88	19,60	132,40
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
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
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1400			43,55	46,34	197,45	1333,70
Всего за день:				43,55	46,34	197,45	1333,70

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г.

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ №156
Калининского района
Санкт-Петербурга
Гроник А.Б
"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

22.10.2025 2025 г. 1 день

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
день							
Комплексный обед							
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5,10	6,00	10,90	112,10
Печень по-строгановски	120	ТТК	9.40	10,70	12,13	6,36	194,30
Булгур с овощами	200	2024	192 н	6,80	3,60	42,70	238,66
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Итого за прием пищи:	**1265**			**42,50**	**37,80**	**202,97**	**1333,12**
Всего за день:				**42,50**	**37,80**	**202,97**	**1333,12**

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

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
01 сентября 2025 г.

Ежедневное меню учащихся 12-18

23.10.2025 2025 г

9 день

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
день							
Комплексный обед							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9,85	7,20	15,06	178,80
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	ТТК	9.41	11,31	15,15	41,85	296,35
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,58	107,56
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	**1360**			**48,48**	**53,80**	**191,87**	**1343,77**
Всего за день:				**48,48**	**53,80**	**191,87**	**1343,77**

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Комедин А.В.

"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района

"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

24.10.2025 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормати	№ рецептуры или технолог	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая цен-
день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Жаркое по-домашнему со свининой	300	ТТК	9.16	15,62	18,67	29,00	346,71
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60
Итого за прием пищи:	1205			38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за день:				38,45	35,94	178,73	1179,91