Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

15 декабря 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
6 день							
Комплексный обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,5	7,86	93,3
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,1	8,3	18	171
Печень, тушённая в соусе	120	ТТК	9,3	11,12	12,02	10,23	205
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,1	27	188
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,8	2,55	30,6	138
Компот из апельсинов	200	ТТК	13,2	0,5	0,1	21,3	95,2
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
Пряник	60	ТТК	12,3	3,6	1,8	46,8	201,6
Итого за прием пищи:	**1165**			**35,48**	**41,09**	**197,57**	**1272,5**
Всего за день:				**35,48**	**41,09**	**197,57**	**1272,5**

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

16 декабря 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
7 день							
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1,5	0,8	0,1	2	11
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2,4	9,75	3,87	12,62	136,5
Паэлья с курицей	300	ТТК	10,23	10,25	21,37	45,11	431,67
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,8	2,55	30,6	138
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,8	86
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16,1	4,1	2,5	4,9	87
Мандарин свежий	100	2011	338	0,8	0,1	7,5	38
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14,3	5,7	14,9	37,2	246
Итого за прием пищи:	**1245**			**41,2**	**47,91**	**185,71**	**1310,17**
Всего за день:				**41,2**	**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
Санкт-Петербурга

Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

17 декабря 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
8 день							
Комплексный обед							
Салат витаминный	100	ТТК	1,47	1,2	5,33	7,66	87
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/20	2008	98/228	7,12	2,88	19,6	132,4
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	4,8	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,8	2,55	30,6	138
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
Напиток из шиповника	200	ТТК	13,1	0,2	0,2	20,1	87,8
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	7,2	10,8	49,8	300,6
Итого за прием пищи:	**1400**			**43,55**	**46,34**	**197,45**	**1333,7**
Всего за день:				**43,55**	**46,34**	**197,45**	**1333,7**

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

18 декабря 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
9 день							
Комплексный обед							
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,8	6,4	4,33	90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5,1	6	10,9	112,1
Печень по-строгановски	120	ТТК	9,4	10,7	12,13	6,36	194,3
Булгур с овощами	200	2024	192 н	6,8	3,6	42,7	238,66
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,8	2,55	30,6	138
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,2	0,2	20,1	87,8
Груша свежая	100	2011	338	0,4	0,3	10,3	47
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16,1	4,1	2,5	4,9	87
Пряник	60	ТТК	12,3	3,6	1,8	46,8	201,6
Итого за прием пищи:	**1265**			**42,5**	**37,8**	**202,97**	**1333,12**
Всего за день:				**42,5**	**37,8**	**202,97**	**1333,12**

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

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

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

_____ Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

19 декабря 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
10 день							
Комплексный обед							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1,42	5,5	6	7	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9,85	7,2	15,06	178,8
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	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,8	2,55	30,6	138
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13,14	1	0,2	15	76
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
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	5,7	14,9	37,2	246
Итого за прием пищи:	**1360**			**48,48**	**53,8**	**191,87**	**1343,77**
Всего за день:				**48,48**	**53,8**	**191,87**	**1343,77**

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

_____Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

_____Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

22 декабря 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
1 день							
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1,5	0,8	0,1	2	11
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3	4,53	13,2	147,1
Гуляш	100	ТТК	9,38	11,24	12,3	8,4	214,2
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4,18	4,8	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,8	2,55	30,6	138
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,8	86
Мандарин свежий	100	2011	338	0,8	0,1	7,5	38
Молоко м.д.ж. 2,5% в	200	ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14,1	8,62	14,4	61,65	329,8
Итого за прием пищи:	**1385**			**44,98**	**47,71**	**192,37**	**1337,52**
Всего за день:				**44,98**	**47,71**	**192,37**	**1337,52**

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

23 декабря 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
2 день							
Комплексный обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1,6	1,02	5,3	4,36	88,5
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/10	2008	76	5,32	7,1	14,4	159,7
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9,7	8,22	11,66	4,04	147,9
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6,5	6,4	39,5	254,4
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,8	2,55	30,6	138
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13,4	0,6	0,1	23,5	97,2
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16,1	4,1	2,5	4,9	87
Итого за прием пищи:	**1180**			**34,96**	**38,33**	**157,08**	**1153,1**
Всего за день:				**34,96**	**38,33**	**157,08**	**1153,1**

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

24 декабря 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
3 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6,2	4,4	20,75	147,4
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	9,9	22,74	195,6
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,8	2,55	30,6	138
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,2	0,2	20,1	87,8
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	0,4	0,3	10,3	47
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14,2	7,2	10,8	49,8	300,6
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"

Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г.

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г.

Ежедневное меню учащихся 12-18

25 декабря 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
4 день							
Комплексный обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	3,55	8,75	4,5	125
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10	2012	82	4,4	2,9	16,15	125,7
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8,8	9,12	7,54	9,78	143,5
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,1	187,1
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,8	2,55	30,6	138
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13,14	1	0,2	15	76
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16,1	4,1	2,5	4,9	87
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14,1	8,62	14,4	61,65	329,8
Итого за прием пищи:	**1290**			**43,82**	**48,62**	**205,46**	**1392,5**
Всего за день:				**43,82**	**48,62**	**205,46**	**1392,5**

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

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

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

_____ Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

26 декабря 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
5 день							
Комплексный обед							
Винегрет овощной	100	ТТК	1,49	1,4	8,2	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,7	7	28,3	170,8
Голубцы ленивые	300	ТТК	9,17	17,14	14,4	27,96	310,37
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,8	2,55	30,6	138
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13,13	0,5	0,1	24,1	95,2
Апельсин свежий	100	2011	338	0,9	0,2	8,1	43
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	5,7	14,9	37,2	246
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 № 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

_____ Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

29 декабря 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
6 день							
Комплексный обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,5	7,86	93,3
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,1	8,3	18	171
Печень, тушённая в соусе	120	ТТК	9,3	11,12	12,02	10,23	205
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,1	27	188
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,8	2,55	30,6	138
Компот из апельсинов	200	ТТК	13,2	0,5	0,1	21,3	95,2
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
Пряник	60	ТТК	12,3	3,6	1,8	46,8	201,6
Итого за прием пищи:	**1165**			**35,48**	**41,09**	**197,57**	**1272,5**
Всего за день:				**35,48**	**41,09**	**197,57**	**1272,5**

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

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

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

_____ Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18

30 декабря **2025 г**

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
7 день							
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1,5	0,8	0,1	2	11
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2,4	9,75	3,87	12,62	136,5
Паэлья с курицей	300	ТТК	10,23	10,25	21,37	45,11	431,67
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,8	2,55	30,6	138
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,8	86
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16,1	4,1	2,5	4,9	87
Мандарин свежий	100	2011	338	0,8	0,1	7,5	38
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14,3	5,7	14,9	37,2	246
Итого за прием пищи:	**1245**			**41,2**	**47,91**	**185,71**	**1310,17**
Всего за день:				**41,2**	**47,91**	**185,71**	**1310,17**