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 7-11

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							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	150	ТТК	45995	8,96	12,37	29,04	220,7
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	45731	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Мандарин свежий	100	2011	338	0,8	0,1	7,5	38
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	45673	4,1	2,5	4,9	87
Итого за прием пищи:	**625**			**16,06**	**16,23**	**69,43**	**473,7**
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	45658	0,48	0,06	1,2	6,6
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	ТТК	45690	7,8	3,1	10,1	109,2
Паэлья с курицей	240	ТТК	46001	8,21	17,1	36,1	345,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	45703	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	45672	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,8	86
Итого за прием пищи:	**800**			**24,69**	**24,48**	**113,58**	**775,2**
Всего за день:				**40,75**	**40,71**	**183,01**	**1248,9**

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 7-11

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							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	140/15	ТТК	45693	8,21	10,36	29,6	244,2
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	45717	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с сахаром	200	2008	431	0,2	0,1	15	60
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	45732	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	16803	0,71	3,2	4,6	52,2
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	2008	98\228	4,78	2,27	15,68	103
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	ТТК	45786	7,1	10,21	9,46	180
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	45842	3,6	4,6	10,4	97,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	45703	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	45672	4	2,32	25,98	136
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
Напиток из шиповника	200	ТТК	45670	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	**930**			**23,99**	**24,9**	**116,42**	**792,8**
Всего за день:				**40,52**	**41,64**	**187,2**	**1291,36**

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 7-11

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							
Завтрак							
Плов фруктовый	150	ТТК	45934	10,31	9,12	35,1	279,4
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	14977	5,1	7,15	10,65	122,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Груша свежая	100	2011	338	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:	**500**			**18,71**	**19,07**	**80,85**	**583,2**
Обед							
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	60	2011	52	1,7	3,84	2,6	54,4
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	9,04	80,8
Печень по-строгановски	100	ТТК	45756	8,91	10,11	5,3	161,92
Булгур с овощами	150	2024	192 н	5,1	2,7	33,7	179
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	45703	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	45672	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	ТТК	45670	0,2	0,2	20,1	87,8
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.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

_____ Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

_____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							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/25	ТТК	45695	14,6	14,28	29,77	305,78
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	45731	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	200	2008	430	0,29	0,1	14,69	59,9
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	**500**			**17,29**	**15,94**	**67,25**	**478,08**
Обед							
Салат "Мозайка"	60	ТТК	12055	3,3	3,6	4,2	72,4
Борщ из свежей капусты, с картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,27	4,8	11,2	94
Паста Болоньезе "по-школьному"	240	ТТК	12298	9,4	12,72	35,2	237,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	45703	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	45672	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1	0,2	15	76
Итого за прием пищи:	**800**			**24,17**	**25,34**	**111,98**	**707,5**
Всего за день:				**41,46**	**41,28**	**179,23**	**1185,58**

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 7-11

_____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							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	ТТК	45722	14,5	14,27	8,89	262,43
Бутерброд с сыром и огурцом	40	ТТК	14246	3,01	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Зефир витаминизированный	35	ТТК	45669	0,63	0,1	28,2	101,6
Апельсин свежий	100	2011	338	0,9	0,2	8,1	43
Итого за прием пищи:	**525**			**19,24**	**18,96**	**73,75**	**572,9**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,1	114,02
Жаркое по-домашнему со свининой	240	ТТК	45817	12,5	14,94	23,2	277,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	45703	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	45672	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	45760	0,6	0,1	23,5	97,2
Итого за прием пищи:	**795**			**26,53**	**25,86**	**112,8**	**766,39**
Всего за день:				**45,77**	**44,82**	**186,55**	**1339,29**

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 7-11

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							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	160/5	2008	184	9,31	8,4	27,01	205,4
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1,44	2,4	8,1	13	142
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Мандарин свежий	100	2011	338	0,8	0,1	7,5	38
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12,2	3	2,5	11,2	69
Итого за прием пищи:	**525**			**15,71**	**19,2**	**73,71**	**514,4**
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1,1	0,48	0,06	1,2	6,6
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	3,07	4,97	14,7	82,6
Гуляш	100	ТТК	9,38	11,24	12,3	8,4	214,2
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4,7	3,6	4,6	10,4	97,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15,2	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,8	86
Итого за прием пищи:	**810**			**26,59**	**26,15**	**100,88**	**714,8**
Всего за день:				**42,3**	**45,35**	**174,59**	**1229,2**

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 7-11

23 декабря 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
2 день							
Завтрак							
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	130/25	ТТК	7,4	12,52	13,87	29,8	331,6
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15,3	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,1	14,69	59,9
Вафли	20	ТТК	12,7	1,44	2,23	9,8	62
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	**500**			**16,65**	**17,76**	**77,08**	**565,9**
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	60	ТТК	1,2	0,61	3,2	2,62	53,1
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,46	4,63	9,71	93,3
Шницель рубленый мясной	90	ТТК	9,1	7,4	10,5	3,64	133,18
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15,2	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13,4	0,6	0,1	23,5	97,2
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.
"01" сентября 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

_____ Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

24 декабря 2025 г

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с тыквой	150	2024	197	5	6,2	25,94	175,37
Бутерброд с сыром	40	ТТК	15707	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Груша свежая	100	2011	338	0,4	0,3	10,3	47
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	45732	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	**690**			**15,83**	**15,97**	**74,18**	**495,8**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,1	114,02
Котлета рубленая из филе куриного	90	ТТК	44470	9,84	5,6	8,95	144,73
Ризотто (рис с овощами)	150	ТТК	45692	2,9	7,43	17,06	146,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	45703	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	45672	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	ТТК	45670	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	**795**			**26,37**	**24,05**	**112,21**	**771,05**
Всего за день:				**42,2**	**40,02**	**186,39**	**1266,85**

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 7-11

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							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	ТТК	45965	9,07	7,92	26,3	174,3
Бутерброд с маслом сливочным	25	ТТК	16438	2	7,64	12,82	138,7
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,1	14,69	59,9
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	45673	4,1	2,5	4,9	87
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	**625**			**15,86**	**18,56**	**68,51**	**504,3**
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	2,95	7	3,6	100
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	4,07	2,24	15,74	94,6
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	ТТК	45846	8,17	6,85	9,44	151,76
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	45703	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	45672	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1	0,2	15	76
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.
"01" сентября 2025 г.

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района
Санкт-Петербурга

_____ Белик А.Е.
"01" сентября 2025 г.

Ежедневное меню учащихся 7-11

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							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	160/15	ТТК	45693	12,58	14,2	32,6	303,5
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	45717	2,2	1,2	16,8	86,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Апельсин свежий	100	2011	338	0,9	0,2	8,1	43
Итого за прием пищи:	**520**			**18,58**	**18,1**	**82,3**	**567,3**
Обед							
Винегрет овощной	60	ТТК	17533	0,84	6,06	3,96	66,4
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	4,28	5,22	17,8	118,3
Голубцы ленивые	240	ТТК	45697	13,74	11,53	22,4	248,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	45703	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	45672	4	2,32	25,98	136
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,5	0,1	24,1	95,2
Итого за прием пищи:	**800**			**26,56**	**26,93**	**114,64**	**756,2**
Всего за день:				**45,14**	**45,03**	**196,94**	**1323,5**

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 7-11

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							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	150	ТТК	45995	8,96	12,37	29,04	220,7
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	45731	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Мандарин свежий	100	2011	338	0,8	0,1	7,5	38
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	45673	4,1	2,5	4,9	87
Итого за прием пищи:	**625**			**16,06**	**16,23**	**69,43**	**473,7**
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	45658	0,48	0,06	1,2	6,6
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	ТТК	45690	7,8	3,1	10,1	109,2
Паэлья с курицей	240	ТТК	46001	8,21	17,1	36,1	345,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	45703	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	45672	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,8	86
Итого за прием пищи:	**800**			**24,69**	**24,48**	**113,58**	**775,2**
Всего за день:				**40,75**	**40,71**	**183,01**	**1248,9**

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 7-11

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							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	140/15	ТТК	45693	8,21	10,36	29,6	244,2
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	45717	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с сахаром	200	2008	431	0,2	0,1	15	60
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	45732	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	16803	0,71	3,2	4,6	52,2
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	2008	98\228	4,78	2,27	15,68	103
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	ТТК	45786	7,1	10,21	9,46	180
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	45842	3,6	4,6	10,4	97,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	45703	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	45672	4	2,32	25,98	136
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
Напиток из шиповника	200	ТТК	45670	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	**930**			**23,99**	**24,9**	**116,42**	**792,8**
Всего за день:				**40,52**	**41,64**	**187,2**	**1291,36**