

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

"17" августа 2026 г.

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №156

Белик А.Е.

"24" августа 2026г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 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	
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	2024	385	0,48	6,2	11,50	52,10
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	250/10	2024	103	6,50	6,03	13,10	187,94
Паста Болоньезе "По-школьному"	280	2022	404	13,40	14,30	50,30	400,30
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	15,80	76,30
Сок фруктовый	200	2024	469	1	0,2	9,80	45,00
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,10	7,50	38,00
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00
Итого за прием пищи:	1050			30,09	31,60	133,72	940,84
Всего за день:				30,09	31,60	133,72	940,84

Заведующий производством

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" 17 " августа 2026 г.



Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №156

Белик А.Е.

" 24 " августа 2026 г.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

13 октября 2026 г

2 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	
				Комплексный обед			
Салат "Витаминный" (1 вариант)	100	2024	41	0,83	6,40	5,33	79,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2024	104	4,40	3,40	12,20	122,10
Шницель рубленый мясной	100	2024	286	7,20	10,20	22,50	200,30
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	5,70	4,10	28,10	208,30
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	15,80	76,30
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье	50	2021	582	6,00	5,00	16,50	100,80
Итого за прием пищи:	1080			31,13	31,53	133,35	940,40
Всего за день:				31,13	31,53	133,35	940,40

Заведующий производством

Генеральный директор АО "Комбинат социального
питания Парголове"

" 17 " августа 2026 г.

" 17 " августа 2026 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

14 октября 2026 г

3 день

Директор ГБОУ СОШ №156

/Белик А.Е.

" 24 " августа 2026 г.

Заведующий производством

[Handwritten signature]

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

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ №156
/Белик А.Е.
" 24 " августа 2026 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

15 октября 2026 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	
Комплексный обед							
Салат "Мозайка"	100	2022	28	1,58	5,00	1,00	130,00
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	250/10	2024	105	4,30	4,10	14,98	136,20
Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	262	8,20	9,70	16,20	139,40
Пюре картофельное	180	2024	360	4,20	4,50	29,30	153,00
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	15,80	76,30
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	8,30	76,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье	50	2021	582	6,00	5,00	16,50	100,80
Итого за прием пищи:	1100			31,59	30,75	127,80	935,30
Всего за день:				31,59	30,75	127,80	935,30

Заведующий производством

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" 17 " августа 2026г.

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №156

Белик А.Е.

" 24 " августа 2026г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

16 октября 2026г

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	
				Комплексный обед			
Салат из свеклы отварной	100	2022	38	1,40	6,00	8,33	92,00
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	250/10/10	2024	96	5,52	9,10	22,34	200,36
Паэлья с курицей	280	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	14,70	13,40	36,40	336,60
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	15,80	76,30
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	43,00
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0,63	0,10	16,20	66,80
Итого за прием пищи:	1075			29,75	30,83	130,29	924,26
Всего за день:				29,75	30,83	130,29	924,26

Заведующий производством

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" 17 " августа 2026 г.



Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №156

Белик А.Е.

" 24 " августа 2026 г.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 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	
Комплексный обед							
Салат "Степной" из разных овощей	100	2024	29	2,90	5,90	6,00	138,80
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	2024	110	6,30	3,90	16,30	176,60
Гуляш	100	2024	279	6,60	5,20	10,78	88,11
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3,48	11,04	24,70	131,70
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	15,80	76,30
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,10	7,50	38,00
Булочка с изюмом	75	2024	502	3,10	4,10	29,20	174,80
Итого за прием пищи:	1105			30,65	32,41	136,00	948,51
Всего за день:				30,65	32,41	136,00	948,51

Заведующий производством

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания, Маргелово"

Камедин А.В.

" 17 " августа 2026 г.

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №156

Белик А.Е.

" 24 " августа 2026 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

20 октября 2026 г

7 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	
				Комплексный обед			
Огурец солёный порционно	100	2024	385	0,48	6,2	11,50	52,10
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	250/10/10	2024	91	3,77	6,10	18,04	101,37
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	299	9,80	6,70	9,50	188,60
Пюре картофельное	180	2024	360	4,20	4,50	29,30	153,00
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	15,80	76,30
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	8,30	76,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00
Итого за прием пищи:	1080			27,00	28,75	127,96	832,97
Всего за день:				27,00	28,75	127,96	832,97

Заведующий производством

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

"17" августа 2026 г.

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №156

/Белик А.Е.

"24" августа 2026 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

21 октября 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	
				Комплексный обед			
Винегрет овощной	100	2024	52	2,33	5,67	2,67	86,00
Суп из овощей с курой и сметаной	250/10/10	2024	100	1,60	4,91	23,69	149,73
Голубцы ленивые со сметаной	280	2024	320	13,60	14,20	30,50	320,00
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	15,80	76,30
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	8,80	82,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Печенье	50	2021	582	6,00	5,00	16,50	100,80
Итого за прием пищи:	1090			30,55	32,19	124,17	941,03
Всего за день:				30,55	32,19	124,17	941,03

Заведующий производством

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" 17 " августа 2026 г.



Директор ГБОУ СОШ №156

/Белик А.Е.

" 24 " августа 2026 г.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 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	
				Комплексный обед			
Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	2021	5	1,00	7,50	9,42	66,00
Уха из рыбы со свежей зеленью	250/10	2024	112	9,10	7,10	25,10	202,05
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2024	331	6,90	8,80	8,67	175,56
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	5,70	4,10	25,20	208,30
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	15,80	76,30
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0,63	0,10	16,20	66,80
Итого за прием пищи:	1065			30,33	30,03	133,30	948,61
Всего за день:				30,33	30,03	133,30	948,61

Заведующий производством

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" 17 " августа 2026г.



Согласовано

Директор ТБОУ СОШ № 156

Белик А.Е.

" 24 " августа 2026 г.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

23 октября 2026 г

10 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	
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2024	104	4,40	3,40	12,20	122,10
Жаркое "По-домашнему" со свининой	300	2008	258	14,10	16,20	45,50	356,60
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	15,80	76,30
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	8,30	76,00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	43,00
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00
Итого за прием пищи:	1070			29,35	29,75	123,32	898,20
Всего за день:				29,35	29,75	123,32	898,20

Заведующий производством