

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Каммедин А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 01 " 10 2025 г

3 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Винегрет овощной с сельдью	100/50	2024	53	7,8	14,55	7,8	195
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2024	105	3,24	3,12	22,68	132
Суфле из птицы	150	2024	344	37,36	44,34	57,45	612,73
Рагу овощное (3 вариант)	230	2024	377	4,29	10,12	84,56	432,4
Компот из апельсинов	200	2024	422	0,4	0,1	10	43
Пирожки с яблоком	75	2024	479	4,3	1,8	33	165
Йогурт в инд.упаковке м.д.ж.2,5%	100	ТК	3	2,8	2,5	13	86
Груши	300	2021	82	1,2	0,9	30,9	141
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1645</b>			<b>71,41</b>	<b>80,37</b>	<b>323,24</b>	<b>2128</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>71,41</b>	<b>80,37</b>	<b>323,24</b>	<b>2128</b>

Зав.производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.



Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 02 " 10 2025 г

4 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат витаминный (1 вариант)	150	2024	41	1,8	7,8	16,35	142,5
Суп картофельный с горохом и гречками	280/20	2024	104	8,92	5,36	37,32	233,6
Котлеты "Особые"	150	2024	289	35,9	56,9	85,6	737,5
Каша гречневая рассыпчатая	230	2024	347	12,57	8,59	55,05	348,07
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,8	0	20,6	84
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Апельсины	300	2008	9.6	2,7	0,6	24,3	113,4
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1505</b>			<b>75,33</b>	<b>85,62</b>	<b>329,1</b>	<b>2125,62</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>75,33</b>	<b>85,62</b>	<b>329,1</b>	<b>2125,62</b>

Зав.производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 03 " 10 2025 г

5 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат "Степной" из разных овощей	150	2024	29	2,25	15,3	11,4	192
Суп крестьянский с крупой и сметаной	290/10	2024	99	2,72	6,94	15,3	134
Биточки рыбные, соус сметанный	130/20	2008	239	46,76	36,27	125,66	755,14
Картофель отварной с маслом сливочным	230	2008	333	4,45	7,21	55,58	362,63
Компот из изюма	200	2024	424	0,44	0,08	18,3	76
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	ТК	3	2,8	2,5	13	86
Яблоки	300	2021	580	0,78	6,12	12,5	108,2
Вафли обогащенный	20	2008	9.1	1,2	1,2	29,4	133,2
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1590</b>			<b>71,41</b>	<b>78,56</b>	<b>344,98</b>	<b>2168</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>71,41</b>	<b>78,56</b>	<b>344,98</b>	<b>2168</b>

Зав. производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 06 " 10 2025 г

7 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Огурцы натуральные соленые	150	2024	385	1,23	0,14	2,59	19,09
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	295/5	2024	92	2,02	5,33	8,31	330,12
Жаркое по-домашнему	350	2008	258	51,1	69,07	157,93	865,67
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,9	82
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	ТК	3	2,8	2,5	13	86
Пирожки с яблоком	75	2024	479	4,3	1,8	33	165
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1350</b>			<b>74,23</b>	<b>85,34</b>	<b>324,61</b>	<b>2014,43</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>74,23</b>	<b>85,34</b>	<b>324,61</b>	<b>2014,63</b>

Зав.производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В. \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В. \_\_\_\_\_



Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 07 " \_\_\_\_\_ 2025 г

8 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат из квашеной капусты	150	2024	40	2,4	7,65	12,15	127,5
Суп из овощей с птицей и сметаной	290/5/5	2024	100	3,5	6,61	12,29	122,2
Котлета рыбная любительская	130	2024	259	48,38	48,15	136,45	906,53
Рис припущенный	230	2024	350	5,37	6,29	54,74	297,47
Компот из апельсинов	200	2024	422	0,4	0,1	10	43
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,5	108,2
Апельсины	300	2008	9,6	2,7	0,6	24,3	113,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1470</b>			<b>73,54</b>	<b>78,45</b>	<b>326,27</b>	<b>2039,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>73,54</b>	<b>78,45</b>	<b>326,27</b>	<b>2039,6</b>

Зав.производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 08 " 10 2025 г

9 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат "Свеколка"	150	2024	51	2,25	15,15	19,65	223,5
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	295/5	2024	88	2,14	5,33	9,99	97
Рагу из мяса птицы (курица)	350	2008	309	56	48,8	155,8	1042,33
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,8	0	20,6	84
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	ТК	3	2,8	2,5	13	86
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,5	108,2
Яблоки	300	2008	9.1	1,2	1,2	29,4	133,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1560</b>			<b>75,98</b>	<b>82,04</b>	<b>324,78</b>	<b>2095,53</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>75,98</b>	<b>82,04</b>	<b>324,78</b>	<b>2095,53</b>

Зав.производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В. \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В. \_\_\_\_\_



Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 09 " 10 2025 г

10 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат из моркови	150	2021	21	1,8	9	16,8	156
Суп картофельный с фасолью	300	2024	104	6,72	5,16	22,92	165,6
Тефтели мясные (1 Вариант) с томатным соусом	150	2024	299	37,1	35,3	35,6	350
Макаронные изделия отварные	230	2024	356	8,13	23,69	106,29	578,83
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,6	0,07	17	71
Булочка домашняя	50	2024	499	5,73	5,93	14,67	180
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Мандарины	300	2008	9.8	2,4	0,6	22,5	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1555</b>			<b>75,12</b>	<b>86,12</b>	<b>325,66</b>	<b>2072,98</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>75,12</b>	<b>86,12</b>	<b>325,66</b>	<b>2072,98</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В. \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района  
Протасова О.В. \_\_\_\_\_



Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 10 " 10 \_\_\_\_\_ 2025 г

11 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат витаминный (1 вариант)	150	2024	41	1,8	7,8	16,35	142,5
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной	285/10/5	2024	80	4,94	7,57	14,79	146,6
Плов куриный	350	2024	330	52,88	65,81	186,71	1357,08
Компот из кураги	200	2024	424	1	0,06	17,2	73
Груши	300	2021	82	1,2	0,9	30,9	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1440</b>			<b>71,83</b>	<b>85,08</b>	<b>329,79</b>	<b>2181,48</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>71,83</b>	<b>85,08</b>	<b>329,79</b>	<b>2181,48</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 13 " 10 2025 г

1 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат из соленых огурцов с луком	150	2024	19	1,20	7,65	2,85	86
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	280/10/10	2024	96	5,54	7,69	46,12	293
Биточки рубленные из говядины	150	2008	271	49,70	54,50	107,30	840
Пюре картофельное	230	2024	360	4,75	7,05	53,67	320
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	580	0,78	6,12	12,50	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	139
Яблоки	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133
Вафли обогащенные	200	АКП	17	5,40	4,20	18,00	132
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1490</b>			<b>74,18</b>	<b>87,21</b>	<b>332,87</b>	<b>2174</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>74,18</b>	<b>87,21</b>	<b>332,87</b>	<b>2174</b>

Зав.производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 14 " 10 2025 г

2 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат из квашеной капусты	150	2024	40	2,40	7,65	12,15	127,5
Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной	290/5/5	2024	80	3,38	6,49	14,45	129,4
Рыба, тушеная с овощами	150	2024	247	27,24	30,28	52,45	456,23
Рис отварной	230	2024	349	22,77	31,59	113,31	687,7
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Мандарины	300	2008	9.8	2,40	0,60	22,50	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1505</b>			<b>71,63</b>	<b>82,97</b>	<b>325,35</b>	<b>2056,38</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>71,63</b>	<b>82,97</b>	<b>325,35</b>	<b>2056,38</b>

Зав.производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Каммедин А.В. \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В. \_\_\_\_\_

Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 15 " \_\_\_\_\_ 2025 г

3 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Винегрет овощной с сельдью	100/50	2024	53	7,8	14,55	7,8	195
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2024	105	3,24	3,12	22,68	132
Суфле из птицы	150	2024	344	37,36	44,34	57,45	612,73
Рагу овощное (3 вариант)	230	2024	377	4,29	10,12	84,56	432,4
Компот из апельсинов	200	2024	422	0,4	0,1	10	43
Пирожки с яблоком	75	2024	479	4,3	1,8	33	165
Йогурт в инд.упаковке м.д.ж.2,5%	100	ТК	3	2,8	2,5	13	86
Груши	300	2021	82	1,2	0,9	30,9	141
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1645</b>			<b>71,41</b>	<b>80,37</b>	<b>323,24</b>	<b>2128</b>
<b>Всего за 1 день:</b>				<b>71,41</b>	<b>80,37</b>	<b>323,24</b>	<b>2128</b>

Зав.производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 16 " 10 2025 г

4 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат витаминный (1 вариант)	150	2024	41	1,8	7,8	16,35	142,5
Суп картофельный с горохом и гречками	280/20	2024	104	8,92	5,36	37,32	233,6
Котлеты "Особые"	150	2024	289	35,9	56,9	85,6	737,5
Каша гречневая рассыпчатая	230	2024	347	12,57	8,59	55,05	348,07
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,8	0	20,6	84
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Апельсины	300	2008	9.6	2,7	0,6	24,3	113,4
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1505</b>			<b>75,33</b>	<b>85,62</b>	<b>329,1</b>	<b>2125,62</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>75,33</b>	<b>85,62</b>	<b>329,1</b>	<b>2125,62</b>

Зав.производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



**Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

" 17 " 10 2025 г

**5 день**

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат "Степной" из разных овощей	150	2024	29	2,25	15,3	11,4	192
Суп крестьянский с крупой и сметаной	290/10	2024	99	2,72	6,94	15,3	134
Биточки рыбные, соус сметанный	130/20	2008	239	46,76	36,27	125,66	755,14
Картофель отварной с маслом сливочным	230	2008	333	4,45	7,21	55,58	362,63
Компот из изюма	200	2024	424	0,44	0,08	18,3	76
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	ТК	3	2,8	2,5	13	86
Яблоки	300	2021	580	0,78	6,12	12,5	108,2
Вафли обогащенный	20	2008	9.1	1,2	1,2	29,4	133,2
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1590</b>			<b>71,41</b>	<b>78,56</b>	<b>344,98</b>	<b>2168</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>71,41</b>	<b>78,56</b>	<b>344,98</b>	<b>2168</b>

Зав.производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.



Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.

Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 20 " 10 2025 г

7 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Огурцы натуральные соленые	150	2024	385	1,23	0,14	2,59	19,09
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	295/5	2024	92	2,02	5,33	8,31	330,12
Жаркое по-домашнему	350	2008	258	51,1	69,07	157,93	865,67
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,9	82
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	ТК	3	2,8	2,5	13	86
Пирожки с яблоком	75	2024	479	4,3	1,8	33	165
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1350</b>			<b>74,23</b>	<b>85,34</b>	<b>324,61</b>	<b>2014,43</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>74,23</b>	<b>85,34</b>	<b>324,61</b>	<b>2014,63</b>

Зав.производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.



Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 21 " 10 2025 г

8 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат из квашеной капусты	150	2024	40	2,4	7,65	12,15	127,5
Суп из овощей с птицей и сметаной	290/5/5	2024	100	3,5	6,61	12,29	122,2
Котлета рыбная любительская	130	2024	259	48,38	48,15	136,45	906,53
Рис припущенный	230	2024	350	5,37	6,29	54,74	297,47
Компот из апельсинов	200	2024	422	0,4	0,1	10	43
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,5	108,2
Апельсины	300	2008	9,6	2,7	0,6	24,3	113,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1470</b>			<b>73,54</b>	<b>78,45</b>	<b>326,27</b>	<b>2039,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>73,54</b>	<b>78,45</b>	<b>326,27</b>	<b>2039,6</b>

Зав. производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



**Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)**  
**для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга**  
**с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

" 22 " 10 2025 г

**9 день**

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат "Свеколка"	150	2024	51	2,25	15,15	19,65	223,5
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	295/5	2024	88	2,14	5,33	9,99	97
Рагу из мяса птицы (курица)	350	2008	309	56	48,8	155,8	1042,33
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,8	0	20,6	84
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	ТК	3	2,8	2,5	13	86
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,5	108,2
Яблоки	300	2008	9.1	1,2	1,2	29,4	133,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1560</b>			<b>75,98</b>	<b>82,04</b>	<b>324,78</b>	<b>2095,53</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>75,98</b>	<b>82,04</b>	<b>324,78</b>	<b>2095,53</b>

Зав.производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В. \_\_\_\_\_



**Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

" 23 " 10 \_\_\_\_\_ 2025 г

**10 день**

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат из моркови	150	2021	21	1,8	9	16,8	156
Суп картофельный с фасолью	300	2024	104	6,72	5,16	22,92	165,6
Тефтели мясные (1 Вариант) с томатным соусом	150	2024	299	37,1	35,3	35,6	350
Макаронные изделия отварные	230	2024	356	8,13	23,69	106,29	578,83
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,6	0,07	17	71
Булочка домашняя	50	2024	499	5,73	5,93	14,67	180
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Мандарины	300	2008	9.8	2,4	0,6	22,5	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1555</b>			<b>75,12</b>	<b>86,12</b>	<b>325,66</b>	<b>2072,98</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>75,12</b>	<b>86,12</b>	<b>325,66</b>	<b>2072,98</b>

Зав.производством

Калькулятор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 24 " 10 2025 г

11 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат витаминный (1 вариант)	150	2024	41	1,8	7,8	16,35	142,5
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной	285/10/5	2024	80	4,94	7,57	14,79	146,6
Плов куриный	350	2024	330	52,88	65,81	186,71	1357,08
Компот из кураги	200	2024	424	1	0,06	17,2	73
Груши	300	2021	82	1,2	0,9	30,9	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1440</b>			<b>71,83</b>	<b>85,08</b>	<b>329,79</b>	<b>2181,48</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>71,83</b>	<b>85,08</b>	<b>329,79</b>	<b>2181,48</b>

Зав. производством

Калькулятор

