

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедин А.В.

Ежедневное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

02.02.2026

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>7 день</b>							
<b>Обед</b>							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,66
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/20	ТТК	2.11	9,55	3,60	12,60	130,50
Паэлья с курицей	330	ТТК	10.23	9,10	19,30	39,80	511,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Мандарины	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1410</b>			<b>45,95</b>	<b>50,72</b>	<b>220,18</b>	<b>1561,96</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,95</b>	<b>50,72</b>	<b>220,18</b>	<b>1561,96</b>

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедин А.В.

Ежедневное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

01.02.2016

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>8 день</b>							
<b>Обед</b>							
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	9,80	5,60	28,40	197,20
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	120/20	ТТК	9.15	11,50	14,20	18,60	243,80
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Вафли	40	ТТК	12.11	2,88	4,46	19,60	124,00
Булочка "Домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1390</b>			<b>46,90</b>	<b>51,98</b>	<b>237,72</b>	<b>1542,28</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,90</b>	<b>51,98</b>	<b>237,72</b>	<b>1542,28</b>

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедин А.В.

Ежедневное двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

09.01.2026

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>1 день</b>							
<b>Обед</b>							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/25/20	2012	72	4,80	5,53	16,20	186,80
Гуляш	120	ТТК	9.42	13,49	14,76	10,08	257,04
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	230	ТТК	4.8	12,20	13,70	21,70	231,60
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
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Мандарины	250	2011	338	2,40	0,30	22,32	114,00
Вафли	20	ТТК	12.7	1,44	2,80	9,80	62,00
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1425</b>			<b>53,55</b>	<b>56,66</b>	<b>220,13</b>	<b>1552,24</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,55</b>	<b>56,66</b>	<b>220,13</b>	<b>1552,24</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедин А.В.

Ежедневное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

10.02.2026

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>2 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1.6	1,02	5,30	4,36	88,50
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/25/20	2008	76	8,30	11,10	17,04	217,70
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
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
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.2	6,00	5,00	22,50	138,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1340</b>			<b>46,24</b>	<b>59,69</b>	<b>227,28</b>	<b>1549,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,24</b>	<b>59,69</b>	<b>227,28</b>	<b>1549,50</b>

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедин А.В.

Ежедневное двухнедельное, сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

11.02.2026

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>3 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/25	2012	81/116	7,00	5,40	34,10	174,40
Котлета рубленая из филе куриного	120	ТТК	10.22	13,30	9,20	14,90	213,83
Ризотто (рис с овощами)	230	ТТК	4.9	9,40	16,10	28,16	284,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Булочка "Домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1385</b>			<b>48,50</b>	<b>52,42</b>	<b>237,09</b>	<b>1535,43</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,50</b>	<b>52,42</b>	<b>237,09</b>	<b>1535,43</b>

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедин А.В.

Ежедневное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

13.02.2026

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>5 день</b>							
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/25/20	2008	91	7,80	12,40	35,20	225,60
Голубцы ленивые	330	ТТК	9.17	16,00	12,10	28,80	389,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	23,20	101,60
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>1395</b>			<b>43,13</b>	<b>53,17</b>	<b>232,04</b>	<b>1549,66</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,13</b>	<b>53,17</b>	<b>232,04</b>	<b>1549,66</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедин А.В.

Ежедневное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

17.02.2026

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>8 день</b>							
<b>Обед</b>							
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	9,80	5,60	28,40	197,20
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	120/20	ТТК	9.15	11,50	14,20	18,60	243,80
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Вафли	40	ТТК	12.11	2,88	4,46	19,60	124,00
Булочка "Домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1390</b>			<b>46,90</b>	<b>51,98</b>	<b>237,72</b>	<b>1542,28</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,90</b>	<b>51,98</b>	<b>237,72</b>	<b>1542,28</b>

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедин А.В.

Ежедневное двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

18.02.2016

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>9 день</b>							
<b>Обед</b>							
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	250/25/20	2012	64	6,60	9,50	15,80	208,60
Печень по-строгановски	120	ТТК	9.40	10,70	12,13	6,36	194,30
Картофель отварной	230	2008	333	6,90	11,40	29,16	227,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Печенье в ассортименте	90	ТТК	12.5	11,00	12,50	38,60	277,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1545</b>			<b>52,10</b>	<b>60,25</b>	<b>201,58</b>	<b>1564,66</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,10</b>	<b>60,25</b>	<b>201,58</b>	<b>1564,66</b>

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедин А.В.

Ежедневное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

19.02.2016

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>10 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/25/20	2008	76	12,20	11,00	18,10	210,20
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	ТТК	9.41	11,31	15,15	41,85	296,35
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Зефир витаминизированный	70	ТТК	12.1	1,26	0,20	46,20	203,20
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1400</b>			<b>46,77</b>	<b>53,32</b>	<b>246,43</b>	<b>1537,41</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,77</b>	<b>53,32</b>	<b>246,43</b>	<b>1537,41</b>

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедин А.В.

Ежедневное двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

20.02.2026

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>11 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/25	2012	81/116	7,00	5,40	34,10	174,40
Жаркое по-домашнему со свининой	350	2011	259	20,70	28,60	27,90	580,62
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
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
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Вафли	60	ТТК	12.11	4,10	7,00	25,50	178,50
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1495</b>			<b>49,20</b>	<b>54,07</b>	<b>200,48</b>	<b>1582,22</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,20</b>	<b>54,07</b>	<b>200,48</b>	<b>1582,22</b>

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедин А.В.

Ежедневное двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

24.02.2026

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>2 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1.6	1,02	5,30	4,36	88,50
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/25/20	2008	76	8,30	11,10	17,04	217,70
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.2	6,00	5,00	22,50	138,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1340</b>			<b>46,24</b>	<b>59,69</b>	<b>227,28</b>	<b>1549,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,24</b>	<b>59,69</b>	<b>227,28</b>	<b>1549,50</b>

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедни А.В.

Ежедневное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

25.02.2026

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>3 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/25	2012	81/116	7,00	5,40	34,10	174,40
Котлета рубленая из филе куриного	120	ТТК	10.22	13,30	9,20	14,90	213,83
Ризотто (рис с овощами)	230	ТТК	4.9	9,40	16,10	28,16	284,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Булочка "Домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1385</b>			<b>48,50</b>	<b>52,42</b>	<b>237,09</b>	<b>1535,43</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,50</b>	<b>52,42</b>	<b>237,09</b>	<b>1535,43</b>

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедин А.В.

Ежедневное двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

26.02.2026

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>4 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с яйцом	100	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/25	2012	82	3,80	2,80	16,10	147,00
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	120/30	ТТК	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	230	2008	333	6,90	11,40	29,16	227,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.2	6,00	5,00	22,50	138,00
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1465</b>			<b>48,79</b>	<b>55,96</b>	<b>239,77</b>	<b>1572,10</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,79</b>	<b>55,96</b>	<b>239,77</b>	<b>1572,10</b>

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа №199

Протасова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"

Камедин А.В.

Ежедневное двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

27.02.2026

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>5 день</b>							
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/25/20	2008	91	7,80	12,40	35,20	225,60
Голубцы ленивые	330	ТТК	9.17	16,00	12,10	28,80	389,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	23,20	101,60
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>1395</b>			<b>43,13</b>	<b>53,17</b>	<b>232,04</b>	<b>1549,66</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,13</b>	<b>53,17</b>	<b>232,04</b>	<b>1549,66</b>

Заведующий производством

