

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

/ О.В.Протасова

Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

01.10.2025

День: 3 Среда

Неделя: 1

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
2024	197	Каша пшеничная вязкая с тыквой	150	5,00	6,20	25,94	175,37
ТТК	1.43	Бутерброд с сыром	40	4,31	4,29	13,56	105,87
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
2011	338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ТТК	16.3	Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за Завтрак			690	15,83	15,97	74,18	495,80
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80
2012	81/116	Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	5,27	3,74	15,10	114,02
ТТК	10.21	Котлета рубленая из филе куриного	90	9,84	5,60	8,95	144,73
ТТК	4.2	Ризотто (рис с овощами)	150	2,90	7,43	17,06	146,70
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	13.1	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за Обед			795	26,37	24,05	112,21	771,05
Итого за день				42,20	40,02	186,39	1266,85

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

/ О.В.Протасова

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

02.10.2025

День: 4 четверг

Неделя: 1

Год изд.сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	4.11	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	9,07	7,92	26,30	174,30
ТТК	1.45	Бутерброд с маслом сливочным	25	2,00	7,64	12,82	138,70
2008	431	Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90
ТТК	16.1	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,10	2,50	4,90	87,00
2011	338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за Завтрак			625	15,86	18,56	68,51	504,30
Обед							
2011	52/209	Салат из свеклы с яйцом	60/20	2,95	7,00	3,60	100,00
2012	82	Суп с макаронными изделиями, картофелем и кврой отварной	200/5	4,07	2,24	15,74	94,60
ТТК	8.7	Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	8,17	6,85	9,44	151,76
2008	333	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	13.14	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за Обед			845	26,29	25,01	113,66	798,36
Итого за день				42,15	43,57	182,17	1302,66

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор _____ ГБОУ школа № 199 Приморского района

/ О.В.Протасова

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

_____ Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

03.10.2025

День: 5 Пятница

Неделя: 1

Год изд.сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	5.2	Макароны отварные с сыром	160/15	12,58	14,20	32,60	303,50
ТТК	1.3	Бутерброд с повидлом	45	2,20	1,20	16,80	86,80
2008	433	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00
2011	338	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за Завтрак			520	18,58	18,10	82,30	567,30
Обед							
ТТК	1.48	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	66,40
2008	91	Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	4,28	5,22	17,80	118,30
ТТК	9.2	Голубцы ленивые	240	13,74	11,53	22,40	248,30
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	13.13	Напиток из протёртой брусники	200	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за Обед			800	26,56	26,93	114,64	756,2
Итого за день				45,14	45,03	196,94	1323,50

Заведующий производством _____



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

/ О.В.Протасова

Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

06.10.2025

День: 6 Понедельник

Неделя: 2

Год изд.сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	4.12	Каша "Янтарная"	150	8,96	12,37	29,04	220,70
ТТК	15.3	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
2011	338	Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00
ТТК	16.1	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за Завтрак			625	16,06	16,23	69,43	473,70
Обед							
ТТК	1.1	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,20	6,60
ТТК	2.2	Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	7,80	3,10	10,10	109,20
ТТК	10.12	Паэлья с курицей	240	8,21	17,10	36,10	345,40
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
2008	442	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за Обед			800	24,69	24,48	113,58	775,2
Итого за день				40,75	40,71	183,01	1248,90

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

/ О.В.Протасова

Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

07.10.2025

День: 7 Вторник

Неделя: 2

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	5.2	Макароны отварные с сыром	140/15	8,21	10,36	29,60	244,20
ТТК	1.3	Бутерброд с повидлом	45	2,20	1,20	16,80	86,80
2008	431	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
ТТК	16.3	Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за Завтрак			600	16,53	16,74	70,78	498,56
Обед							
ТТК	1.46	Салат витаминный	60	0,71	3,20	4,60	52,20
2008	98\228	Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	4,78	2,27	15,68	103,00
ТТК	9.5	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	7,10	10,21	9,46	180,00
ТТК	4.7	Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	3,60	4,60	10,40	97,40
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
2011	338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ТТК	13.1	Напиток из шиповника	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за Обед			930	23,99	24,9	116,42	792,8
Итого за день				40,52	41,64	187,20	1291,36

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

/ О.В.Протасова

Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

08.10.2025

День: 8 Среда

Неделя: 2

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	4.10	Плов фруктовый	150	10,31	9,12	35,10	279,40
ТТК	1.41	Бутерброд с яйцом	50	5,10	7,15	10,65	122,80
2008	433	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00
2011	338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за Завтрак			500	18,71	19,07	80,85	583,20
Обед							
2011	52	Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	60	1,70	3,84	2,60	54,40
2012	64	Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2,55	4,11	9,04	80,80
ТТК	9.4	Печень по-строгановски	100	8,91	10,11	5,30	161,92
2024	192 н	Булгур с овощами	150	5,10	2,70	33,70	179,00
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	13.1	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за Обед			810	25,66	24,98	117,12	791,92
Итого за день				44,37	44,05	197,97	1375,12

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

/ О.В.Протасова

Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

09.10.2025

День: 9 Четверг

Неделя: 2

Год изд. сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	7.2	Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/25	14,60	14,28	29,77	305,78
ТТК	15.3	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
2008	430	Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90
2011	338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за Завтрак			500	17,29	15,94	67,25	478,08
Обед							
ТТК	1.33	Салат "Мозайка"	60	3,30	3,60	4,20	72,40
2008	76	Борщ из свежей капусты, с картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	3,27	4,80	11,20	94,00
ТТК	9.33	Паста Болоньезе "по-школьному"	240	9,40	12,72	35,20	237,10
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	13.14	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за Обед			800	24,17	25,34	111,98	707,5
Итого за день				41,46	41,28	179,23	1185,58

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

/ О.В.Протасова

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

10.10.2025

День: 10 Пятница

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	6.3	Омлет натуральный	150	14,50	14,27	8,89	262,43
ТТК	1.39	Бутерброд с сыром и огурцом	40	3,01	4,29	13,56	105,87
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
ТТК	12.1	Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	28,20	101,60
2011	338	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за Завтрак			525	19,24	18,96	73,75	572,90
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80
2012	81/116	Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	5,27	3,74	15,10	114,02
ТТК	9.6	Жаркое по-домашнему со свининой	240	12,50	14,94	23,20	277,37
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	13.4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за Обед			795	26,53	25,86	112,8	766,39
Итого за день				45,77	44,82	186,55	1339,29

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

/ О.В.Протасова

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

/ Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

13.10.2025

День: I Понедельник

Неделя: 1

Год изд.сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
2008	184	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	160/5	9,31	8,40	27,01	205,40
ТТК	1.44	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,40	8,10	13,00	142,00
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
2011	338	Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00
ТТК	12.2	Печенье в ассортименте	25	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за Завтрак			525	15,71	19,20	73,71	514,40
Обед							
ТТК	1.1	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,20	6,60
2012	72	Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	3,07	4,97	14,70	82,60
ТТК	9.38	Гуляш	100	11,24	12,30	8,40	214,20
ТТК	4.7	Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	3,60	4,60	10,40	97,40
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
2008	442	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за Обед			810	26,59	26,15	100,88	714,80
Итого за день				42,30	45,35	174,59	1229,20

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

/ О.В.Протасова

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСИП "Парголово"

Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

14.10.2025

День: 2 Вторник

Неделя: 1

Год изд.сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	7.4	Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	130/25	12,52	13,87	29,80	331,60
ТТК	15.3	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
2008	431	Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90
ТТК	12.7	Вафли	20	1,44	2,23	9,80	62,00
2011	338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за Завтрак			500	16,65	17,76	77,08	565,90
Обед							
ТТК	1.2	Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,61	3,20	2,62	53,10
2008	76	Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	3,46	4,63	9,71	93,30
ТТК	9.1	Шницель рубленый мясной	90	7,40	10,50	3,64	133,18
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	13.4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за Обед			800	24,77	27,25	117,15	795,78
Итого за день				41,42	45,01	194,23	1361,68

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

/ О.В.Протасова

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

15.10.2025

День: 3 Среда

Неделя: 1

Год изд.сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
2024	197	Каша пшеничная вязкая с тыквой	150	5,00	6,20	25,94	175,37
ТТК	1.43	Бутерброд с сыром	40	4,31	4,29	13,56	105,87
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
2011	338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ТТК	16.3	Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за Завтрак			690	15,83	15,97	74,18	495,80
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80
2012	81/116	Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	5,27	3,74	15,10	114,02
ТТК	10.21	Котлета рубленая из филе куриного	90	9,84	5,60	8,95	144,73
ТТК	4.2	Ризотто (рис с овощами)	150	2,90	7,43	17,06	146,70
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	13.1	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за Обед			795	26,37	24,05	112,21	771,05
Итого за день				42,20	40,02	186,39	1266,85

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

/ О.В.Протасова

Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

16.10.2025

День: 4 четверг

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	4.11	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	9,07	7,92	26,30	174,30
ТТК	1.45	Бутерброд с маслом сливочным	25	2,00	7,64	12,82	138,70
2008	431	Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90
ТТК	16.1	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,10	2,50	4,90	87,00
2011	338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за Завтрак			625	15,86	18,56	68,51	504,30
Обед							
2011	52/209	Салат из свеклы с яйцом	60/20	2,95	7,00	3,60	100,00
2012	82	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей отварной	200/5	4,07	2,24	15,74	94,60
ТТК	8.7	Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	8,17	6,85	9,44	151,76
2008	333	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	13.14	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за Обед			845	26,29	25,01	113,66	798,36
Итого за день				42,15	43,57	182,17	1302,66

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ ГБОУ школа № 199 Приморского района

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

/ О.В.Протасова

_____ Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

17.10.2025

День: 5 Пятница

Неделя: 1

Год изд.сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	5.2	Макароны отварные с сыром	160/15	12,58	14,20	32,60	303,50
ТТК	1.3	Бутерброд с повидлом	45	2,20	1,20	16,80	86,80
2008	433	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00
2011	338	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за Завтрак			520	18,58	18,10	82,30	567,30
Обед							
ТТК	1.48	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	66,40
2008	91	Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	4,28	5,22	17,80	118,30
ТТК	9.2	Голубцы ленивые	240	13,74	11,53	22,40	248,30
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	13.13	Напиток из протёртой брусники	200	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за Обед			800	26,56	26,93	114,64	756,2
Итого за день				45,14	45,03	196,94	1323,50

Заведующий производством _____



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

/ О.В.Протасова

_____ Камендин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

20.10.2025

День: 6 Понедельник

Неделя: 2

Год изд.сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	4.12	Каша "Янтарная"	150	8,96	12,37	29,04	220,70
ТТК	15.3	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
2011	338	Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00
ТТК	16.1	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за Завтрак			625	16,06	16,23	69,43	473,70
Обед							
ТТК	1.1	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,20	6,60
ТТК	2.2	Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	7,80	3,10	10,10	109,20
ТТК	10.12	Паэлья с курицей	240	8,21	17,10	36,10	345,40
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
2008	442	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за Обед			800	24,69	24,48	113,58	775,2
Итого за день				40,75	40,71	183,01	1248,90

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

/ О.В.Протасова

Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

21.10.2025

День: 7 Вторник

Неделя: 2

Год изд.сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	5.2	Макароны отварные с сыром	140/15	8,21	10,36	29,60	244,20
ТТК	1.3	Бутерброд с повидлом	45	2,20	1,20	16,80	86,80
2008	431	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
ТТК	16.3	Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за Завтрак			600	16,53	16,74	70,78	498,56
Обед							
ТТК	1.46	Салат витаминный	60	0,71	3,20	4,60	52,20
2008	98\228	Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	4,78	2,27	15,68	103,00
ТТК	9.5	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	7,10	10,21	9,46	180,00
ТТК	4.7	Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	3,60	4,60	10,40	97,40
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
2011	338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ТТК	13.1	Напиток из шиповника	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за Обед			930	23,99	24,9	116,42	792,8
Итого за день				40,52	41,64	187,20	1291,36

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор _____ ГБОУ школа № 199 Приморского района

/ О.В.Протасова

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

_____ Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

22.10.2025

День: 8 Среда

Неделя: 2

Год изд.сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	4.10	Плов фруктовый	150	10,31	9,12	35,10	279,40
ТТК	1.41	Бутерброд с яйцом	50	5,10	7,15	10,65	122,80
2008	433	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00
2011	338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за Завтрак			500	18,71	19,07	80,85	583,20
Обед							
2011	52	Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	60	1,70	3,84	2,60	54,40
2012	64	Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2,55	4,11	9,04	80,80
ТТК	9.4	Печень по-строгановски	100	8,91	10,11	5,30	161,92
2024	192 н	Булгур с овощами	150	5,10	2,70	33,70	179,00
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	13.1	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за Обед			810	25,66	24,98	117,12	791,92
Итого за день				44,37	44,05	197,97	1375,12

Заведующий производством _____



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 199 Приморского района

/ О.В.Протасова

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

23.10.2025

День: 9 Четверг

Неделя: 2

Год изд.сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	7.2	Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/25	14,60	14,28	29,77	305,78
ТТК	15.3	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
2008	430	Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90
2011	338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за Завтрак			500	17,29	15,94	67,25	478,08
Обед							
ТТК	1.33	Салат "Мозайка"	60	3,30	3,60	4,20	72,40
2008	76	Борщ из свежей капусты, с картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	3,27	4,80	11,20	94,00
ТТК	9.33	Паста Болоньезе "по-школьному"	240	9,40	12,72	35,20	237,10
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	13.14	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за Обед			800	24,17	25,34	111,98	707,5
Итого за день				41,46	41,28	179,23	1185,58

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор _____ ГБОУ школа № 199 Приморского района

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

_____/ О.В.Протасова

_____/ Камедин А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

24.10.2025

День: 10 Пятница

Неделя: 2

Год изд.сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
ТТК	6.3	Омлет натуральный	150	14,50	14,27	8,89	262,43
ТТК	1.39	Бутерброд с сыром и огурцом	40	3,01	4,29	13,56	105,87
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
ТТК	12.1	Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	28,20	101,60
2011	338	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за Завтрак			525	19,24	18,96	73,75	572,90
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80
2012	81/116	Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	5,27	3,74	15,10	114,02
ТТК	9.6	Жаркое по-домашнему со свиной	240	12,50	14,94	23,20	277,37
ТТК	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
ТТК	15.1	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
ТТК	13.4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за Обед			795	26,53	25,86	112,8	766,39
Итого за день				45,77	44,82	186,55	1339,29

Заведующий производством _____

