

Утверждаю

Согласовано

Директор

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

12.01

2026 г

1 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептур или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	Г			Всего	Всего	Всего	
				Г	Г	Г	
<b>Комплексный обед</b>							
Огурец солёный порционно	100	TTK	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	4,53	13,20	147,10
Гуляш	100	TTK	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	TTK	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Плюшка "Московская"	100	TTK	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1385</b>			<b>44,98</b>	<b>47,71</b>	<b>192,37</b>	<b>1337,52</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,98</b>	<b>47,71</b>	<b>192,37</b>	<b>1337,52</b>

Заведующий производством



Утверждаю

Согласовано

Директор

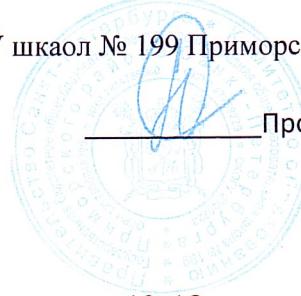
Генеральный директор АО "Комбинат социального питания "Парголово"

Камедин А.В.



ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

13.01 2026 г

2 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	
<b>Комплексный 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	250/10/10	2008	76	5,32	7,10	14,40	159,70
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,30	6,40	39,50	254,40
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
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
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>1230</b>			<b>35,76</b>	<b>38,33</b>	<b>157,08</b>	<b>1153,10</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,76</b>	<b>38,33</b>	<b>157,08</b>	<b>1153,10</b>

Заведующий производством



Утверждаю

Согласовано

Директор

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания" Парголово"

Камедин А.В.



ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

14.01 2026 г

3 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	
<b>Комплексный обед</b>							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Котлета рубленая из филе куриного	100	TTK	10.22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризotto (рис с овощами)	200	TTK	4.19	3,86	9,90	22,74	195,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	TTK	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Булочка "домашняя"	100	TTK	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1370</b>			<b>45,11</b>	<b>46,87</b>	<b>207,29</b>	<b>1403,79</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,11</b>	<b>46,87</b>	<b>207,29</b>	<b>1403,79</b>

Заведующий производством



Утверждаю

Согласовано

Директор

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

ГБОУ школ № 199 Приморского района

Камедин А.В.

Протасова О.В.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

15.01 2026 г

4 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	г	
<b>Комплексный 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	250/10	2012	82	4,40	2,90	16,15	125,70
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	TTK	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	TTK	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	TTK	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Плюшка "Московская"	100	TTK	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1340</b>			<b>43,82</b>	<b>48,62</b>	<b>205,46</b>	<b>1392,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,82</b>	<b>48,62</b>	<b>205,46</b>	<b>1392,50</b>

Заведующий производством



Утверждаю

Согласовано

Директор

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

16.01 2026 г

5 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	
<b>Комплексный обед</b>							
Винегрет овощной	100	TTK	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,70	7,00	28,30	170,80
Голубцы ленивые	300	TTK	9.17	17,14	14,40	27,96	310,37
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из протёртой брусники	200	TTK	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Сдоба обыкновенная	75	TTK	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>1350</b>			<b>45,06</b>	<b>54,75</b>	<b>198,28</b>	<b>1357,59</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,06</b>	<b>54,75</b>	<b>198,28</b>	<b>1357,59</b>

Заведующий производством



Утверждаю

Согласовано

Директор

Генеральный директор АО "Комбинат  
социального питания Парголово"

Камедин А.В.



ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

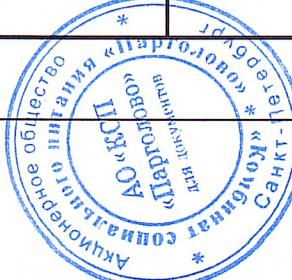
19.01

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	г	
<b>Комплексный обед</b>							
Огурец солёный порционно	100	TTK	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	TTK	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50
Паэлья с курицей	300	TTK	10.23	10,25	21,37	45,11	431,67
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	TTK	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Сдоба обыкновенная	75	TTK	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1295</b>			<b>41,20</b>	<b>47,91</b>	<b>185,71</b>	<b>1310,17</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,20</b>	<b>47,91</b>	<b>185,71</b>	<b>1310,17</b>

Заведующий производством



Утверждаю

Согласовано

Директор

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания «Парголово»

Камедин А.В.



ГБОУ школ № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

20.01 2026 г

8 день

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич еской карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>Комплексный 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	7,12	2,88	19,60	132,40
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08
Каша гречневая рассыпчатая "по- домашнему"	200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86
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
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1400</b>			<b>43,55</b>	<b>46,34</b>	<b>197,45</b>	<b>1333,70</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,55</b>	<b>46,34</b>	<b>197,45</b>	<b>1333,70</b>

Заведующий производством



Утверждаю

## Согласовано

## Директор

## ГБОУ школ № 199 Приморского района

Протасова О.В.

Камедин А.В.



## Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

21. 09 2026 г.

## 9 день

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и нормативная документаци- я /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>Комплексный 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	250/15/10	2012	64	5,10	6,00	10,90	112,10
Печень по-строгановски	120	ТТК	9.40	10,70	12,13	6,36	194,30
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10
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
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1315</b>			<b>39,53</b>	<b>41,26</b>	<b>187,37</b>	<b>1281,56</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,53</b>	<b>41,26</b>	<b>187,37</b>	<b>1281,56</b>

## Заведующий производством



Утверждаю

Согласовано

Директор

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Нарголово"

Камедин А.В.

ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

22.01 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	
<b>Комплексный обед</b>							
Салат "Мозайка"	100	TTK	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9,85	7,20	15,06	178,80
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	TTK	9.41	11,31	15,15	41,85	296,35
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	TTK	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Сдобы обыкновенная	75	TTK	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1360</b>			<b>48,48</b>	<b>53,80</b>	<b>191,87</b>	<b>1343,77</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,48</b>	<b>53,80</b>	<b>191,87</b>	<b>1343,77</b>

Заведующий производством



Утверждаю

Согласовано

Директор

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

ГБОУ школа № 199 Приморского района

Камедин А.В.

Протасова О.В.

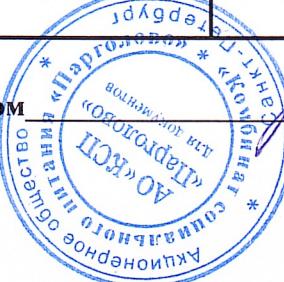
Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

26.01.2026 г

1 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич еской карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>Комплексный обед</b>							
Огурец солёный порционно	100	TTK	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	4,53	13,20	147,10
Гуляш	100	TTK	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	TTK	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Плюшка "Московская"	100	TTK	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1385</b>			<b>44,98</b>	<b>47,71</b>	<b>192,37</b>	<b>1337,52</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,98</b>	<b>47,71</b>	<b>192,37</b>	<b>1337,52</b>

Заведующий производством



Утверждаю

Согласовано

Директор

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

ГБОУ школа № 199 Приморского района

Камедин А.В.

Протасова О.В.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

27.01 2026 г

2 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	г	
<b>Комплексный 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	250/10/10	2008	76	5,32	7,10	14,40	159,70
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,30	6,40	39,50	254,40
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
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
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>1230</b>			<b>35,76</b>	<b>38,33</b>	<b>157,08</b>	<b>1153,10</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,76</b>	<b>38,33</b>	<b>157,08</b>	<b>1153,10</b>

Заведующий производством



Утверждаю

Согласовано

Директор

ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

28.01. 2026 г

3 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	г	
<b>Комплексный обед</b>							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Котлета рубленая из филе куриного	100	TTK	10.22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризotto (рис с овощами)	200	TTK	4.19	3,86	9,90	22,74	195,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	TTK	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Булочка "домашняя"	100	TTK	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1370</b>			<b>45,11</b>	<b>46,87</b>	<b>207,29</b>	<b>1403,79</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,11</b>	<b>46,87</b>	<b>207,29</b>	<b>1403,79</b>

Заведующий производством



Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.

Директор



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

29.01

2026 г

4 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	
<b>Комплексный 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	250/10	2012	82	4,40	2,90	16,15	125,70
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	TTK	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	TTK	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	TTK	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Плюшка "Московская"	100	TTK	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1340</b>			<b>43,82</b>	<b>48,62</b>	<b>205,46</b>	<b>1392,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,82</b>	<b>48,62</b>	<b>205,46</b>	<b>1392,50</b>

Заведующий производством



*Ф.И.О.:*  
Смирнова Ольга Николаевна

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В. \_\_\_\_\_

ГБОУ школа № 199 Приморского района

Директор

Протасова О.В.



**Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет**

30.01 2026 г

**5 день**

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич еской карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергети-ческая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>Комплексный обед</b>							
Винегрет овощной	100	TTK	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,70	7,00	28,30	170,80
Голубцы ленивые	300	TTK	9.17	17,14	14,40	27,96	310,37
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из протёртой брусники	200	TTK	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Сдоба обыкновенная	75	TTK	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>1350</b>			<b>45,06</b>	<b>54,75</b>	<b>198,28</b>	<b>1357,59</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,06</b>	<b>54,75</b>	<b>198,28</b>	<b>1357,59</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовано

Директор

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



ГБОУ школа № 199 Приморского района

Протасова О.В.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

29.01 2026 г

11 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	г	
<b>Комплексный обед</b>							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Жаркое по-домашнему со свининой	300	ТТК	9.16	15,62	18,67	29,00	346,71
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
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1255</b>			<b>38,45</b>	<b>35,94</b>	<b>178,73</b>	<b>1179,91</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>38,45</b>	<b>35,94</b>	<b>178,73</b>	<b>1179,91</b>

Заведующий производством

