

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"

Директор

Камедин А.В.

" " 2026 г.



Григорьев

1504 школа 583

" " 01 2026 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

12 января 2026 г.
1 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетичес кая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
				Комплексный обед			
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/5/5	2012	72	2,60	3,78	12,50	136,30
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
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
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	970			29,24	27,38	113,14	851,36
Всего за день:				29,24	27,38	113,14	851,36

Заведующий производством

Хасанова Э.В.

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания "Парголово"

Директор

Камедин А.В.

Чередниченко А.В.

ГБОУ школа 583

" "

202 г.

" "

01

202 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

13 января

202 г

2 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
Комплексный обед							
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	250/5/5	2008	76	4,28	5,73	12,01	115,50
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,60	4,30	32,56	228,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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
Итого за прием пищи:	950			29,52	31,96	133,05	951,10
Всего за день:				29,52	31,96	133,05	951,10

Заведующий производством

Насанова З.В.

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"

Директор

Камедин А.В.

Чередниченко А.В.

" " 2022 г.

ГБОУ школа 583

" " 2022 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

14 января

2022 г.

3 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10.22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	200	ТТК	4.19	3,86	9,90	22,74	195,60
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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
Итого за прием пищи:	965			30,59	29,59	135,81	938,43
Всего за день:				30,59	29,59	135,81	938,43

Заведующий производством

Ласанова Т.В.

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"

Директор

Камедин А.В.

/ Чередниченко А.В.

" " 202 г

ГБОУ школа 583

202 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

15 января 202 г
4 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
Комплексный обед							
Салат из свеклы с яйцом	100	ТТК	52.2	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/5	2012	82	3,80	2,80	16,10	117,00
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	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	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	985			30,10	31,22	129,06	922,60
Всего за день:				30,10	31,22	129,06	922,60

Заведующий производством

Касанова С.В.

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" " 202 г.

Согласовано

Директор

/ Чередниченко А.В.

ГБОУ школа 583

" " 202 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

16 января 202 г.
5 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Комплексный обед							
Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/5/5	2008	91	4,20	6,50	22,20	162,70
Голубцы ленивые	280	ТТК	9.8	16,00	13,45	26,10	289,68
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
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Всего за прием пищи:	950			30,90	33,12	135,64	932,24
Всего за день:				30,90	33,12	135,64	932,24

Заведующий производством

Касанова Е.В.

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово

Камедин А.В.

" " 202

Согласовано

Директор

/Чередниченко А.В.

ГБОУ школа 583

202 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

14 января

202 г

6 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
Комплексный обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/5/5	2012	70	3,50	2,55	13,14	96,30
Печень, тушённая в соусе	120	ТТК	9.3	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00
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 апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Итого за прием пищи:	990			28,88	33,14	136,11	951,80
Всего за день:				28,88	33,14	136,11	951,80

Заведующий производством

Касанов С.В.

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" " 202 г.



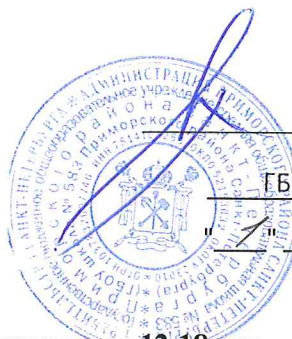
Согласовано

Директор

Чередниченко А.В.

ГБОУ школа 583

" 01 2026 г.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

19 января

2026 г

7 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50
Пазлья с курицей	280	ТТК	10.20	9,57	19,95	42,11	402,90
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
Итого за прием пищи:	950			29,92	28,99	133,11	910,40
Всего за день:				29,92	28,99	133,11	910,40

Заведующий производством

Касанова Т.В.

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Паргодово"

Директор

Камедин А.В.

Чередниченко А.В.

ГБОУ школа 583

" " 2022 г.

" " 2022 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

20 января

2022 г.

8 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергетичес- кая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
Комплексный обед							
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/10	2008	98/228	5,97	2,83	19,60	128,75
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 обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	990			28,88	30,01	128,47	877,49
Всего за день:				28,88	30,01	128,47	877,49

Заведующий производством

Ласанова Т.В.

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"

Директор

Камедин А.В.

Чередниченко А.В.

" " "

202_6_г.

ГБОУ школа 583

" " "

202_6_г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

21 января

202_6_г

9 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Комплексный обед							
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	250/5/5	2012	64	3,10	5,10	9,40	101,30
Печень по-строгановски	100	ТТК	9.4	8,91	9,11	5,30	161,92
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
Итого за прием пищи:	970			27,64	32,74	122,81	902,78
Всего за день:				27,64	32,74	122,81	902,78

Заведующий производством

Касанов С.В.

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"
Камедин А.В.
" " 202 г.

Согласовано

Директор

Чередниченко А.В.

ГБОУ школа 583

" " 202 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

22 января 202 г.
10 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергетичес- кая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Комплексный обед							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/5/5	2008	76	5,60	7,00	13,90	117,50
Паста Болоньезе "по-школьному"	280	ТТК	9.39	10,56	14,04	39,06	276,60
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	950			31,46	32,11	131,54	864,76
Всего за день:				31,46	32,11	131,54	864,76

Заведующий производством Касанова Е.В.

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"
Камедин А.В.
" " 202 г.



Согласовано
Директор

/Чередниченко А.В.

ГБОУ школа 583

" " 202 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

23 января 2026 г
11 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Жаркое по-домашнему со свининой	280	ТТК	9.12	14,58	17,43	27,10	323,60
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
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	945			30,78	30,80	133,63	915,00
Всего за день:				30,78	30,80	133,63	915,00

Заведующий производством Расколов В.В.

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" " 202 г.



Согласовано

Директор

Чередниченко А.В.

ГБОУ школа 583

" " 202 г.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

24 января

202 г

12 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
Комплексный обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	ТТК	2.9	4,60	10,58	16,50	175,10
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	12,60	3,60	6,00	110,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Итого за прием пищи:	950			31,05	32,05	132,54	916,80
Всего за день:				31,05	32,05	132,54	916,80

Заведующий производством

Лазарева С.В.