

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО «Комбинат
социального питания «Парголово»

Директор ГБОУ школа № 253 Приморского
района Санкт-Петербурга им. капитана 1-го
ранга П.И. Державина

Камедин А.В.

Фурсова Н.А.

"17" декабря 2025 г.

"17" декабря 2025 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

24 февраля

2025 г

2 день

| Наименование | Выход, | Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологич еской карты | Белки | Жиры | Угле- воды, | Энергети- ческая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---|--------------|--------------|----------------|---|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | 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 | 250/10/10 | 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 обогашённый микронутриентами | 50 | ТТК | 15.1 | 4,00 | 2,32 | 25,98 | 136,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогашённый 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 |
| Итого за прием пищи: | 1230 | | | 35,76 | 38,33 | 157,08 | 1153,10 |
| Всего за день: | | | | 35,76 | 38,33 | 157,08 | 1153,10 |

Заведующий производством _____

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания "Парголово"

Директор ГБОУ школа № 253 Приморского
района Санкт-Петербурга им. капитана 1-го
ранга П.И. Державина

Камедин А.В.

Фурсова Н.А.

"17" декабря 2025 г.

"17" декабря 2025 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

25 февраля

202 6 г

3 день

| Наименование | Выход, | Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологич еской карты | Белки | Жиры | Угле- воды, | Энергети- ческая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---|--------------|--------------|----------------|---|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| Комплексный обед | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 2008 | 40 | 1,60 | 5,10 | 7,70 | 83,00 |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 250/10 | 2012 | 81/116 | 6,20 | 4,40 | 20,75 | 147,40 |
| 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 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 |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 200 | ТТК | 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 | ТТК | 14.2 | 7,20 | 10,80 | 49,80 | 300,60 |
| Итого за прием пищи: | 1370 | | | 45,11 | 46,87 | 207,29 | 1403,79 |
| Всего за день: | | | | 45,11 | 46,87 | 207,29 | 1403,79 |

Заведующий производством 

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"

Директор ГБОУ школа № 253 Приморского
района Санкт-Петербурга им. капитана 1-го
ранга П.И. Державина

Камедин А.В.

Фурсова Н.А.

"17" декабря 2025 г.

"17" декабря 2025 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

26 февраля

2025 г

4 день

| Наименование | Выход, | Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологич еской карты | Белки | Жиры | Угле- воды, | Энергети- ческая ценность, ккал. |
|---|-------------|---|---|--------------|--------------|----------------|---|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| Комплексный обед | | | | | | | |
| | г | | | г | г | г | |
| 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 | 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 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 (персиковый) | 200 | ТТК | 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 | ТТК | 16.1 | 4,10 | 2,50 | 4,90 | 87,00 |
| Плюшка "Московская" | 100 | ТТК | 14.1 | 8,62 | 14,40 | 61,65 | 329,80 |
| Итого за прием пищи: | 1340 | | | 43,82 | 48,62 | 205,46 | 1392,50 |
| Всего за день: | | | | 43,82 | 48,62 | 205,46 | 1392,50 |

Заведующий производством

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания "Парголово"

Директор ГБОУ школа № 253 Приморского
района Санкт-Петербурга им. капитана 1-го
ранга П.И. Державина

Камедин А.В.

Фурсова Н.А.

"17" декабря 2025 г.

"17" декабря 2025 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

27 февраля

202 6 г

5 день

| Наименование | Выход, | Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологич еской карты | Белки | Жиры | Угле- воды, | Энергети- ческая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---|--------------|--------------|----------------|---|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| 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 | 250/10/5 | 2008 | 91 | 4,70 | 7,00 | 28,30 | 170,80 |
| Голубцы ленивые | 300 | ТТК | 9.17 | 17,14 | 14,40 | 27,96 | 310,37 |
| Батон нарезной обогашённый микронутриентами | 50 | ТТК | 15.1 | 4,00 | 2,32 | 25,98 | 136,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогашённый 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 |
| Апельсин свежий | 100 | 2011 | 338 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 200 | ТТК | 16.3 | 5,92 | 5,08 | 9,38 | 107,56 |
| Сдоба обыкновенная | 75 | ТТК | 14.3 | 5,70 | 14,90 | 37,20 | 246,00 |
| Всего за прием пищи: | 1350 | | | 45,06 | 54,75 | 198,28 | 1357,59 |
| Всего за день: | | | | 45,06 | 54,75 | 198,28 | 1357,59 |

Заведующий производством



Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО «Комбинат
социального питания Парголово»

Директор ГБОУ школа № 253 Приморского
района Санкт-Петербурга им. капитана 1-го
ранга П.И. Державина

Камедин А.В.

Фурсова Н.А.

"17" декабря 2025 г.

"17" декабря 2025 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

02 марта

2025 г

7 день

| Наименование | Выход, | Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологич еской карты | Белки | Жиры | Угле- воды, | Энергети- ческая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---|--------------|--------------|----------------|---|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| 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 |
| Паэлья с курицей | 300 | ТТК | 10.23 | 10,25 | 21,37 | 45,11 | 431,67 |
| 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 |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% | 150 | ТТК | 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 | ТТК | 14.3 | 5,70 | 14,90 | 37,20 | 246,00 |
| Итого за прием пищи: | 1295 | | | 41,20 | 47,91 | 185,71 | 1310,17 |
| Всего за день: | | | | 41,20 | 47,91 | 185,71 | 1310,17 |

Заведующий производством _____

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания Парголово"

Директор ГБОУ школа № 253 Приморского
района Санкт-Петербурга им. капитана 1-го
ранга П.И. Державина

Камедин А.В.

Фурсова Н.А.

"17" декабря 2025 г.

"17" декабря 2025 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

03 марта

2026 г

8 день

| Наименование | Выход, | Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологич еской карты | Белки | Жиры | Угле- воды, | Энергети- ческая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---|--------------|--------------|----------------|---|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | 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 | 250/20 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 1400 | | | 43,55 | 46,34 | 197,45 | 1333,70 |
| Всего за день: | | | | 43,55 | 46,34 | 197,45 | 1333,70 |

Заведующий производством _____

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО «Комбинат
социального питания «Парголово»

Директор ГБОУ школа № 253 Приморского
района Санкт-Петербурга им. капитана 1-го
ранга П.И. Державина

Камедин А.В.

Фурсова Н.А.

"17" декабря 2025 г.

"17" декабря 2025 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

04 марта

2025 г

9 день

| Наименование | Выход, | Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологич еской карты | Белки | Жиры | Угле- воды, | Энергети- ческая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---|--------------|--------------|----------------|---|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| 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 | 250/15/10 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 1315 | | | 39,53 | 41,26 | 187,37 | 1281,56 |
| Всего за день: | | | | 39,53 | 41,26 | 187,37 | 1281,56 |

Заведующий производством _____

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Директор ГБОУ школа № 253 Приморского района Санкт-Петербурга им. капитана 1-го ранга П.И. Державина

Камедин А.В.

Фурсова Н.А.

"17" декабря 2025 г.

"17" декабря 2025 г.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

05 марта 202*6* г
10 день

| Наименование | Выход, | Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологич еской карты | Белки | Жиры | Угле- воды, | Энергети- ческая 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 | 250/15/10 | 2008 | 76 | 9,85 | 7,20 | 15,06 | 178,80 |
| Паста Болоньезе "по-школьному" | 300 | ТТК | 9.41 | 11,31 | 15,15 | 41,85 | 296,35 |
| 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 (персиковый) | 200 | ТТК | 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 | ТТК | 16.3 | 5,92 | 5,08 | 9,38 | 107,56 |
| Сдоба обыкновенная | 75 | ТТК | 14.3 | 5,70 | 14,90 | 37,20 | 246,00 |
| Итого за прием пищи: | 1360 | | | 48,48 | 53,80 | 191,87 | 1343,77 |
| Всего за день: | | | | 48,48 | 53,80 | 191,87 | 1343,77 |

Заведующий производством _____

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат
социального питания "Парголово"

Директор ГБОУ школа № 253 Приморского
района Санкт-Петербурга им. капитана 1-го
ранга П.И. Державина

Камедин А.В.

Фурсова Н.А.

"17" декабря 2025 г.

"17" декабря 2025 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

06 марта 202 6 г

11 день

| Наименование | Выход, | Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологич еской карты | Белки | Жиры | Угле- воды, | Энергети- ческая 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 | 250/10 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 1255 | | | 38,45 | 35,94 | 178,73 | 1179,91 |
| Всего за день: | | | | 38,45 | 35,94 | 178,73 | 1179,91 |

Заведующий производством