

Утверждаю

Генеральный директор

АО «Комбинат социального питания Парголово»



Камедин А.В.

01 сентября 2025 г.

Согласовано

Директор

Фрунзенский район



01 сентября 2025 г.

### Ежедневное меню учащихся 7-11

24.11.

2025 г

| Наименование                                               | Выход,  | Техноло<br>ги-<br>ческая и<br>нормати | №<br>рецептур<br>ы или<br>технолог | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-<br>гети-<br>ческая<br>цен- |
|------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------|------------------------------------|-------|-------|------------|----------------------------------|
|                                                            | г       |                                       |                                    | Всего | Всего | Всего      |                                  |
|                                                            |         |                                       |                                    | г     | г     | г          |                                  |
| 1 день                                                     |         |                                       |                                    |       |       |            |                                  |
| Завтрак                                                    |         |                                       |                                    |       |       |            |                                  |
| Каша геркулесовая<br>молочная вязкая с маслом<br>сливочным | 160/5   | 2008                                  | 184                                | 9,31  | 8,40  | 27,01      | 205,40                           |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным                            | 35      | ТТК                                   | 1.44                               | 2,40  | 8,10  | 13,00      | 142,00                           |
| Чай с сахаром                                              | 200     | 2008                                  | 430                                | 0,20  | 0,10  | 15,00      | 60,00                            |
| Мандарин свежий                                            | 100     | 2011                                  | 338                                | 0,80  | 0,10  | 7,50       | 38,00                            |
| Печенье в ассортименте                                     | 25      | ТТК                                   | 12.2                               | 3,00  | 2,50  | 11,20      | 69,00                            |
| Итого за прием пищи:                                       | 525     |                                       |                                    | 15,71 | 19,20 | 73,71      | 514,40                           |
| Обед                                                       |         |                                       |                                    |       |       |            |                                  |
| Огурец солёный<br>порционно                                | 60      | ТТК                                   | 1.1                                | 0,48  | 0,06  | 1,20       | 6,60                             |
| Щи по-уральски с крупой<br>и курицей, со сметаной          | 200/5/5 | 2012                                  | 72                                 | 3,07  | 4,97  | 14,70      | 82,60                            |
| Гуляш                                                      | 100     | ТТК                                   | 9.38                               | 11,24 | 12,30 | 8,40       | 214,20                           |
| Каша гречневая рассыпчат                                   | 150     | ТТК                                   | 4.7                                | 3,60  | 4,60  | 10,40      | 97,40                            |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащённый<br>микронутриентами    | 40      | ТТК                                   | 15.2                               | 3,20  | 1,70  | 20,40      | 92,00                            |
| Батон нарезной<br>обогащённый<br>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                            |
| Итого за прием пищи:                                       | 810     |                                       |                                    | 26,59 | 26,15 | 100,88     | 714,80                           |
| Всего за день:                                             |         |                                       |                                    | 42,30 | 45,35 | 174,59     | 1229,20                          |