

Утверждаю

Генеральный директор

АО "Комбинат социального питания Парголово"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №313

Фрунзенского района

Камедин А.В.

"01" сентября 2025 г

В.Ю.Морозова

"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

2025 г

| Наименование                                      | Выход, | Техноло-<br>ги-<br>ческая и<br>нормати | №<br>рецептур<br>ы или<br>технолог | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды, | Энер-<br>гети-<br>ческая<br>цен- |
|---------------------------------------------------|--------|----------------------------------------|------------------------------------|-------|-------|----------------|----------------------------------|
|                                                   | г      |                                        |                                    | Всего | Всего | Всего          |                                  |
|                                                   |        |                                        |                                    | г     | г     | г              |                                  |
| 3 день                                            |        |                                        |                                    |       |       |                |                                  |
| Завтрак                                           |        |                                        |                                    |       |       |                |                                  |
| Каша пшеничная вязкая с тыквой                    | 150    | 2024                                   | 197                                | 5,00  | 6,20  | 25,94          | 175,37                           |
| Бутерброд с сыром                                 | 40     | ТТК                                    | 1.43                               | 4,31  | 4,29  | 13,56          | 105,87                           |
| Чай с сахаром                                     | 200    | 2008                                   | 430                                | 0,20  | 0,10  | 15,00          | 60,00                            |
| Груша свежая                                      | 100    | 2011                                   | 338                                | 0,40  | 0,30  | 10,30          | 47,00                            |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке      | 200    | ТТК                                    | 16.3                               | 5,92  | 5,08  | 9,38           | 107,56                           |
| Итого за прием пищи:                              | 690    |                                        |                                    | 15,83 | 15,97 | 74,18          | 495,80                           |
| Обед                                              |        |                                        |                                    |       |       |                |                                  |
| Салат из квашеной капусты                         | 60     | 2008                                   | 40                                 | 0,96  | 3,06  | 4,62           | 49,80                            |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 200/5  | 2012                                   | 81/116                             | 5,27  | 3,74  | 15,10          | 114,02                           |
| Котлета рубленая из филе куриного                 | 90     | ТТК                                    | 10.21                              | 9,84  | 5,60  | 8,95           | 144,73                           |
| Ризотто (рис с овощами)                           | 150    | ТТК                                    | 4.2                                | 2,90  | 7,43  | 17,06          | 146,70                           |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40     | ТТК                                    | 15.2                               | 3,20  | 1,70  | 20,40          | 92,00                            |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | ТТК                                    | 15.1                               | 4,00  | 2,32  | 25,98          | 136,00                           |
| Компот из свежих яблок                            | 200    | ТТК                                    | 13.1                               | 0,20  | 0,20  | 20,10          | 87,80                            |
| Итого за прием пищи:                              | 795    |                                        |                                    | 26,37 | 24,05 | 112,21         | 771,05                           |
| Всего за день:                                    |        |                                        |                                    | 42,20 | 40,02 | 186,39         | 1266,85                          |