**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ средней школы № 313

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

17.08. 2026 г.

# Ежедневное меню 12-18 лет комплексный обед

## 18 ноября 2026 г.

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | Белки Всего г | Жиры Всего г | Углеводы, Всего г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **9 день (среда)** | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 2024 | 52 | 2,33 | 5,67 | 2,67 | 86,00 |
| Суп из овощей с курой и сметаной | 250/10/10 | 2024 | 100 | 1,60 | 4,91 | 23,69 | 149,73 |
| Голубцы ленивые со сметаной | 280 | 2024 | 320 | 21,35 | 24,97 | 41,77 | 416,03 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 50 | 2021 | 575 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 60 | 2021 | 576 | 4,5 | 1,74 | 30,96 | 156,6 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 2024 | 418 | 0,15 | 0,14 | 19,90 | 82,00 |
| Груша свежая | 100 | 2021 | 82 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| Печенье | 40 | 2021 | 582 | 4,80 | 4,00 | 13,20 | 80,64 |
| Булочка "Дорожная" | 75 | 2024 | 501 | 5,80 | 5,90 | 24,50 | 198,40 |
| **Итого за прием пищи:** | **1175** | | | **44,33** | **48,27** | **186,88** | **1315,40** |
| **Всего за день:** | | | | **44,33** | **48,27** | **186,88** | **1315,40** |

Зав. производством _____