**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ средней школы № 313 Морозова

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

17.08. 2026 г.

# Ежедневное меню 12-18 лет комплексный обед

## 27 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. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **5 день (пятница)** | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100 | 2022 | 38 | 1,40 | 6,00 | 8,33 | 92,00 |
| Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной | 250/10/10 | 2024 | 96 | 5,52 | 12,09 | 25,34 | 230,36 |
| Паэлья с курицей | 280 | ТТК (осн. ТК №330,2024) | 330/1 | 16,80 | 13,88 | 49,47 | 394,33 |
| 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 |
| Напиток из протёртой брусники | 200 | 2024 | 463 | 0,13 | 0,06 | 7,20 | 30,00 |
| Апельсин свежий | 100 | 2008 | 9.6 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Зефир витаминизированный | 35 | 2021 | 582/1 | 0,63 | 0,10 | 12,40 | 66,80 |
| Булочка "Веснушка" | 75 | 2024 | 502 | 7,58 | 8,50 | 24,60 | 225,60 |
| **Итого за прием пищи:** | **1170** | | | **40,86** | **43,22** | **186,30** | **1337,69** |
| **Всего за день:** | | | | **40,86** | **43,22** | **186,30** | **1337,69** |

Зав. производством _____