

Генеральный директор АО "Комбинат  
социального питания Парголово"

Камедин А.В.

2025 г.

Согласовано

ГБОУ № 313

В.Ю. Морозова

2025

## Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

26 02 2026 г

4 день

| Наименование                                                | Выход       | Технологи-<br>ческая и<br>нормативная<br>документац<br>ия /сборник<br>рецептур/ | №<br>рецептуры<br>или<br>технологич<br>еской<br>карты | Белки        | Жиры         | Угле-<br>воды, | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал. |
|-------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|-------------------------------------------|
|                                                             | г           |                                                                                 |                                                       | Всего        | Всего        | Всего          |                                           |
|                                                             |             |                                                                                 |                                                       | г            | г            | г              |                                           |
| <b>Комплексный обед</b>                                     |             |                                                                                 |                                                       |              |              |                |                                           |
| Салат из свеклы с яйцом                                     | 100         | 2011                                                                            | 52/209                                                | 3,55         | 8,75         | 4,50           | 125,00                                    |
| Суп с макаронными изделиями,<br>картофелем и курой отварной | 250/10      | 2012                                                                            | 82                                                    | 4,40         | 2,90         | 16,15          | 125,70                                    |
| Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком<br>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<br>микронутриентами              | 50          | ТТК                                                                             | 15.1                                                  | 4,00         | 2,32         | 25,98          | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый<br>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                                    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>1340</b> |                                                                                 |                                                       | <b>43,82</b> | <b>48,62</b> | <b>205,46</b>  | <b>1392,50</b>                            |
| <b>Всего за день:</b>                                       |             |                                                                                 |                                                       | <b>43,82</b> | <b>48,62</b> | <b>205,46</b>  | <b>1392,50</b>                            |