

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат социального питания
Парголово"



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

24 сентября 2026 г.

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день (четверг)							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/15	2024	239	9,00	14,70	43,00	349,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с сахаром	200	2024	453	0.10	0.20	10,00	40.00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4.40	2.50	6.00	75.00
Итого за прием пищи:	640			15,80	18,50	81,70	573,65
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	2021	5	0.60	4.50	5.65	39.60
Уха из рыбы со свежей зеленью	200/10	2024	112	8,00	7.80	18.60	174.60
Птица, тушёная в сметанном соусе	90	2024	331	3.30	7.40	7.80	137.00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8.20	5.60	35.90	227.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0.13	0.06	7.20	30.00
Итого за прием пищи:	800			26,70	27,33	116,87	817,90
Всего за день:				42,50	45,83	198,57	1391,55

Заведующий производством