

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

03 февраля 2026 г  
8 день

Директор гимназия № 363

Акатова И.Б.



| Наименование   | Выход,<br>г | Технологи-<br>ческая и<br>нормативная<br>документаци-<br>я/сборник<br>рецептур/ | №<br>рецептуры<br>или<br>технологич-<br>еской<br>карты | Белки        |              |               | Угле-<br>воды.<br>Всего | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал. |
|--|-------------|---|--|--------------|--------------|---------------|-------------------------|---|
|  |             |   |  | Всего        | Всего        | Всего         |                         |   |
| <b>Комплексный обед</b>                              |             |   |  |              |              |               |                         |   |
| Салат витаминный                                     | 100         | TTK   | 1.47   | 1,20         | 5,33         | 7,66          | 87,00                   |   |
| Суп рыбный с картофелем и перловой<br>крупой         | 250/20      | 2008  | 98/228   | 7,12         | 2,88         | 19,60         | 132,40                  |   |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с<br>томатом        | 100/20      | TTK   | 9.15   | 7,91         | 10,65        | 10,67         | 170,08                  |   |
| Каша гречневая рассыпчатая "по-<br>домашнему"        | 200         | TTK   | 4.18   | 4,80         | 6,13         | 13,86         | 129,86                  |   |
| Батон нарезной обогащённый<br>микронутриентами       | 50          | TTK   | 15.1   | 4,00         | 2,32         | 25,98         | 136,00                  |   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый<br>микронутриентами | 60          | TTK   | 15.4   | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00                  |   |
| Яблоко свежее  | 100         | 2011  | 338  | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44,40                   |   |
| Напиток из шиповника                                 | 200         | TTK   | 13.1   | 0,20         | 0,20         | 20,10         | 87,80                   |   |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной<br>упаковке      | 200         | TTK   | 16.3   | 5,92         | 5,08         | 9,38          | 107,56                  |   |
| Булочка "домашняя"                                   | 100         | TTK   | 14.2   | 7,20         | 10,80        | 49,80         | 300,60                  |   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                          | <b>1400</b> |   |  | <b>43,55</b> | <b>46,34</b> | <b>197,45</b> | <b>1333,70</b>          |   |
| <b>Всего за день:</b>                                |             |   |  | <b>43,55</b> | <b>46,34</b> | <b>197,45</b> | <b>1333,70</b>          |   |

Заведующий производством

*Еллефер*