


Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"



Камедин А.В.

Согласовано
Директор ГБОУ гимназия №363
Фрунзенский район


Акатова И.Б.
30 декабря 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11
23 января 2026 г

Наименование	Выход,	Техноло- ги- ческая и нормати	№ рецептур ы или технолог	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен-
	г						
				Всего	Всего	Всего	
10 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	ТТК	6.3	14,50	14,27	8,89	262,43
Бутерброд с сыром и огурцом	40	ТТК	1.39	3,01	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	525			19,24	18,96	73,75	572,90
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое по-домашнему со свини	240	ТТК	9.6	12,50	14,94	23,20	277,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	795			26,53	25,86	112,80	766,39
Всего за день:				45,77	44,82	186,55	1339,29