

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"



—Камедин А.В.

Согласовано
Директор ГБОУ гимназия №363
Фрунзенский район

30 декабря 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11

23 января 2026 г.

Наименование	Выход,	Техноло- ги- ческая и нормати- ческая рецептура и или технолог	№ рецептур ы или техноло- гии	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен- тру			
	Г			Всего	Всего	Всего				
				Г	Г	Г				
10 день										
Завтрак										
Омлет натуральный	150	TTK	6.3	14,50	14,27	8,89	262,43			
Бутерброд с сыром и огурцом	40	TTK	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	TTK	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 гренками	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02			
Жаркое по-домашнему со свининой	240	TTK	9.6	12,50	14,94	23,20	277,37			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	TTK	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00			
Компот из смеси сухофруктов	200	TTK	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			