

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат социального
питания Парголово"
Камедин А.В.



Согласовано
Директор ТБОУ Гимназия №363
Акатова И.Б.



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

20 октября 2026г

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день (вторник)							
Завтрак							
Каша "Янтарная" с яблоками	160	2024	199	9,80	10,50	35,80	255,50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
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
Итого за прием пищи:	525			17,90	16,60	68,80	473,15
Обед							
Огурец солёный порционно	60	2024	385	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	91	3,07	4,97	14,70	82,60
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	299	10,70	11,60	9,50	184,60
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00
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
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	840			23,26	24,28	115,42	713,50
Всего за день:				41,16	40,88	184,22	1186,65

Заведующий производством

В.И.И.