

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.



Директор гимназия № 363

Акатова И.Е.



Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

30 января 2026 г

5 день

| Наименование | Выход, г | Технологи- ческая и нормативн ая документа- ция /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологи- ческой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергети- ческая ценность. ккал. |
|--|-------------|---|--|--------------|--------------|---------------|---|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| Комплексный обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | ТТК | 1.49 | 1,40 | 8,20 | 6,66 | 110,66 |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной | 250/10/5 | 2008 | 91 | 4,70 | 7,00 | 28,30 | 170,80 |
| Голубцы ленивые | 300 | ТТК | 9.17 | 17,14 | 14,40 | 27,96 | 310,37 |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 50 | ТТК | 15.1 | 4,00 | 2,32 | 25,98 | 136,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 60 | ТТК | 15.4 | 4,80 | 2,55 | 30,60 | 138,00 |
| Напиток из протёртой брусники | 200 | ТТК | 13.13 | 0,50 | 0,10 | 24,10 | 95,20 |
| Апельсин свежий | 100 | 2011 | 338 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 200 | ТТК | 16.3 | 5,92 | 5,08 | 9,38 | 107,56 |
| Сдоба обыкновенная | 75 | ТТК | 14.3 | 5,70 | 14,90 | 37,20 | 246,00 |
| Всего за прием пищи: | 1350 | | | 45,06 | 54,75 | 198,28 | 1357,59 |
| Всего за день: | | | | 45,06 | 54,75 | 198,28 | 1357,59 |

Заведующий производством _____