

Утверждаю  
Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.  
"01" сентября 2025 г



Согласовано  
Директор 363  
Фрунзенский район

"01" сентября 2025 г



Ежедневное меню учащихся 7-11  
12 сентября 2025 г

| Наименование                                                | Выход, | Техноло<br>ги-<br>ческая и<br>нормати | №<br>рецептур<br>ы или<br>технолог | Белки      | Жиры       | Угле-<br>воды, | Энер-<br>гети-<br>ческая<br>цен- |
|-------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|----------------|----------------------------------|
|                                                             | г      |                                       |                                    |            |            |                |                                  |
|                                                             |        |                                       |                                    | Всего<br>г | Всего<br>г | Всего<br>г     |                                  |
| 10 день                                                     |        |                                       |                                    |            |            |                |                                  |
| Завтрак                                                     |        |                                       |                                    |            |            |                |                                  |
| Омлет натуральный                                           | 150    | ТТК                                   | 6.3                                | 14,50      | 14,27      | 8,89           | 262,43                           |
| Бутерброд с сыром и<br>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 витаминизирован                                       | 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<br>капусты                                | 60     | 2008                                  | 40                                 | 0,96       | 3,06       | 4,62           | 49,80                            |
| Суп картофельный с<br>горохом и гречками                    | 200/5  | 2012                                  | 81/116                             | 5,27       | 3,74       | 15,10          | 114,02                           |
| Жаркое по-домашнему с                                       | 240    | ТТК                                   | 9.6                                | 12,50      | 14,94      | 23,20          | 277,37                           |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>обогащённый<br>микронутриентами | 40     | ТТК                                   | 15.2                               | 3,20       | 1,70       | 20,40          | 92,00                            |
| Батон нарезной<br>обогащённый<br>микронутриентами           | 50     | ТТК                                   | 15.1                               | 4,00       | 2,32       | 25,98          | 136,00                           |
| Компот из смеси сухофр                                      | 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                          |