

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат  
социального питания Парголово"

Камедин А.В.

"17" декабря 2025 г.



Директор гимназии № 363

Акатова И.Б.

"17" декабря 2025 г.



**Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет**

**12 марта 2026 г**

**4 день**

| Наименование  | Выход,      | Технологи-<br>ческая и<br>нормативн<br>ая<br>документа<br>ция<br>/сборник | №<br>рецептуры<br>или<br>технологи<br>ческой<br>карты | Белки        | Жиры         | Угле-<br>воды, | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал. |
|---|-------------|---|---|--------------|--------------|----------------|---|
|   | г           |   |   | Всего        | Всего        | Всего          |   |
|   |             |   |   | г            | г            | г              |   |
| <b>Комплексный обед</b>                                     |             |   |   |              |              |                |   |
| Салат из свеклы с яйцом                                     | 100         | 2011  | 52/209  | 3,55         | 8,75         | 4,50           | 125,00                                    |
| Суп с макаронными изделиями,<br>картофелем и курой отварной | 250/10      | 2012  | 82  | 4,40         | 2,90         | 16,15          | 125,70                                    |
| Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком<br>с овощами           | 100/20      | ТТК   | 8.8   | 9,12         | 7,54         | 9,78           | 143,50                                    |
| Картофель отварной  | 200         | 2008  | 333   | 3,83         | 7,06         | 27,10          | 187,10                                    |
| Батон нарезной обогащённый<br>микронутриентами              | 50          | ТТК   | 15.1  | 4,00         | 2,32         | 25,98          | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый<br>микронутриентами        | 60          | ТТК   | 15.4  | 4,80         | 2,55         | 30,60          | 138,00                                    |
| Сок фруктовый (персиковый)                                  | 200         | ТТК   | 13.14   | 1,00         | 0,20         | 15,00          | 76,00                                     |
| Яблоко свежее   | 100         | 2011  | 338   | 0,40         | 0,40         | 9,80           | 44,40                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                               | 150         | ТТК   | 16.1  | 4,10         | 2,50         | 4,90           | 87,00                                     |
| Плошка "Московская"   | 100         | ТТК   | 14.1  | 8,62         | 14,40        | 61,65          | 329,80                                    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>1340</b> |   |   | <b>43,82</b> | <b>48,62</b> | <b>205,46</b>  | <b>1392,50</b>                            |
| <b>Всего за день:</b>                                       |             |   |   | <b>43,82</b> | <b>48,62</b> | <b>205,46</b>  | <b>1392,50</b>                            |

Заведующий производством