

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Гимназия №200"

/Акатова И.Б.

17.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

17.08. 2026 г.

Ежедневное меню 12-18 лет (комплексный обед)

02 октябрь 2026

| 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         |                                |
| 5 день (пятница)                                                 |           |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Комплексный обед                                                 |           |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат из свеклы отварной                                         | 150       | 2022                                                          | 38                                    | 2,10  | 9,00  | 12,50     | 138,00                         |
| Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной | 280/10/10 | 2024                                                          | 96                                    | 7,50  | 10,11 | 24,82     | 222,60                         |
| Паэлья с курицей                                                 | 330       | ТТК (осн. ТК №330,2024)                                       | 330/1                                 | 18,33 | 15,80 | 43,00     | 396,70                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                | 50        | 2021                                                          | 575                                   | 3,40  | 0,65  | 19,90     | 99,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                      | 60        | 2021                                                          | 576                                   | 4,5   | 1,74  | 30,96     | 156,60                         |
| Напиток из протёртой брусники                                    | 200       | 2024                                                          | 463                                   | 0,13  | 0,06  | 7,20      | 30,00                          |
| Апельсин свежий                                                  | 100       | 2008                                                          | 9.6                                   | 0,90  | 0,20  | 8,10      | 43,00                          |
| Зефир витаминизированный                                         | 35        | 2021                                                          | 582/1                                 | 0,63  | 0,10  | 16,20     | 66,80                          |
| Булочка "Веснушка"                                               | 75        | 2024                                                          | 502                                   | 7,58  | 8,50  | 40,80     | 248,80                         |
| Итого за прием пищи:                                             | 1300      |                                                               |                                       | 45,07 | 46,16 | 203,48    | 1401,50                        |
| Всего за день:                                                   |           |                                                               |                                       | 45,07 | 46,16 | 203,48    | 1401,50                        |

Зав.производством

*[Signature]*