

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

"29" января 2026 г.



Директор гимназия № 363

/Акатова И.Б.



"29" января 2025 г.

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

**29 января 2026 г**

**4 день**

| Наименование   | Выход,<br>г | техноло-<br>гическая и<br>нормативн<br>ая<br>документа-<br>ция<br>/сборник | №<br>рецептуры<br>или<br>технологи-<br>ческой<br>карты | Белки        |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал. |
|--|-------------|--|--|--------------|--------------|---------------|---|
|  |             |  |  | Всего        | Всего        | Всего         |   |
| <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, картофелем и курой отварной | 250/10      | 2012   | 82   | 4,40         | 2,90         | 16,15         | 125,70                                    |
| Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами           | 100/20      | TTK  | 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 микронутриентами              | 50          | TTK  | 15.1   | 4,00         | 2,32         | 25,98         | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами        | 60          | TTK  | 15.4   | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00                                    |
| Сок фруктовый (персиковый)                               | 200         | TTK  | 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         | TTK  | 16.1   | 4,10         | 2,50         | 4,90          | 87,00                                     |
| Плюшка "Московская"                                      | 100         | TTK  | 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 \_\_\_\_\_