

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат  
социального питания Парголово"

Директор гимназии № 363

Камедин А.В.

Акатова И.Б.

17 " декабря 2025 г.

17 " декабря 2025 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

27 марта 2026 г  
5 день

| Наименование                                                               | Выход,   | Технологи-<br>ческая и<br>нормативная<br>документаци<br>я /сборник<br>рецептур/ | №<br>рецептуры<br>или<br>технологич<br>еской<br>карты | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды, | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал. |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|-------|----------------|-------------------------------------------|
|                                                                            | г        |                                                                                 |                                                       | 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<br>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<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                                    |
| 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<br>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