

Утверждаю  
Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания Парголово"  
Камедин А.В.  
"01" сентября 2025 г.



Согласовано  
Директор ГБОУ гимназия № 363  
Фрунзенский района  
Акатова И.Б.  
"01" сентября 2025 г.



Ежедневное меню учащихся 12-18  
\_\_10 ноября\_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 | Всего | Всего          |                                  |
|                                                         |           |                                       |                                    | г     | г     | г              |                                  |
| 1 день                                                  |           |                                       |                                    |       |       |                |                                  |
| Комплексный обед                                        |           |                                       |                                    |       |       |                |                                  |
| Огурец соленый порционно                                | 100       | 2011                                  | 71,00                              | 0,80  | 0,10  | 1,70           | 12,00                            |
| Щи по-уральски с крупой и<br>курицей, со сметаной       | 250/15/10 | 2012                                  | 72                                 | 3,00  | 4,53  | 13,20          | 147,10                           |
| Гуляш                                                   | 100       | ТТК                                   | 9.38                               | 11,24 | 12,30 | 8,40           | 214,20                           |
| Каша гречневая рассыпчатая "п                           | 200       | ТТК                                   | 4.18                               | 4,80  | 6,13  | 13,86          | 129,86                           |
| Батон нарезной обогащённый м                            | 50        | ТТК                                   | 15.1                               | 4,00  | 2,32  | 25,98          | 136,00                           |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащённый<br>микронутриентами | 60        | ТТК                                   | 15.4                               | 4,80  | 2,55  | 30,60          | 138,00                           |
| Сок фруктовый (яблочный)                                | 200       | 2008                                  | 442                                | 1,00  | 0,20  | 19,80          | 86,00                            |
| Мандарин свежий                                         | 100       | 2011                                  | 338                                | 0,80  | 0,10  | 7,50           | 38,00                            |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в<br>индивидуальной упаковке         | 200       | ТТК                                   | 16.3                               | 5,92  | 5,08  | 9,38           | 107,56                           |
| Плюшка "Московская"                                     | 100       | ТТК                                   | 14.1                               | 8,62  | 14,40 | 61,65          | 329,80                           |
| Итого за прием пищи:                                    | 1385      |                                       |                                    | 44,98 | 47,71 | 192,07         | 1338,52                          |
| Всего за день:                                          |           |                                       |                                    | 44,98 | 47,71 | 192,07         | 1338,52                          |
|                                                         |           |                                       |                                    |       |       |                |                                  |