

Утверждаю  
Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

"01" сентября 2025 г

Согласовано  
Директор ГБОУ гимназия №363  
Фрунзенский район

Акатова И.Б.

"01 сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11  
\_\_\_\_\_12 декабря\_\_\_\_\_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              |                                  |
| 5 день                                                                              |         |                                        |                                    |       |       |                |                                  |
| Завтрак                                                                             |         |                                        |                                    |       |       |                |                                  |
| Макароны<br>отварные с сыром                                                        | 160/15  | ТТК                                    | 5.2                                | 12,58 | 14,20 | 32,60          | 303,50                           |
| Бутерброд с<br>повидлом                                                             | 45      | ТТК                                    | 1.3                                | 2,20  | 1,20  | 16,80          | 86,80                            |
| Какао с молоком                                                                     | 200     | 2008                                   | 433                                | 2,90  | 2,50  | 24,80          | 134,00                           |
| Апельсин свежий                                                                     | 100     | 2011                                   | 338                                | 0,90  | 0,20  | 8,10           | 43,00                            |
| Итого за прием пи                                                                   | 520     |                                        |                                    | 18,58 | 18,10 | 82,30          | 567,30                           |
| Обед                                                                                |         |                                        |                                    |       |       |                |                                  |
| Винегрет овощной                                                                    | 60      | ТТК                                    | 1.48                               | 0,84  | 6,06  | 3,96           | 66,40                            |
| Рассольник<br>ленинградский с<br>перловой крупой,<br>отварной курицей<br>и сметаной | 200/5/5 | 2008                                   | 91                                 | 4,28  | 5,22  | 17,80          | 118,30                           |
| Голубцы ленивые                                                                     | 240     | ТТК                                    | 9.2                                | 13,74 | 11,53 | 22,40          | 248,30                           |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>обогащённый<br>микронутриентами                         | 40      | ТТК                                    | 15.2                               | 3,20  | 1,70  | 20,40          | 92,00                            |
| Батон нарезной<br>обогащённый<br>микронутриентами                                   | 50      | ТТК                                    | 15.1                               | 4,00  | 2,32  | 25,98          | 136,00                           |
| Напиток из<br>протёртой<br>брусники                                                 | 200     | ТТК                                    | 13.13                              | 0,50  | 0,10  | 24,10          | 95,20                            |
| Итого за прием пи                                                                   | 800     |                                        |                                    | 26,56 | 26,93 | 114,64         | 756,20                           |
| Всего за день:                                                                      |         |                                        |                                    | 45,14 | 45,03 | 196,94         | 1323,50                          |