

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания "Парголово"  
Камедин А.В.  
"17" декабря 2025 г



Директор ГБОУ гимназия №363  
Фрунзенский район  
Акатова И.Б.  
"17" декабря 2025 г

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11  
20 марта 2026 г  
10 день

| Наименование                                      | Выход, | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------|
|                                                   | г      |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
|                                                   |        |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего      |                                |
|                                                   | г      |                                                               |                                       | г     | г     | г          |                                |
| Завтрак                                           |        |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Омлет натуральный                                 | 150    | ТТК                                                           | 6.3                                   | 14,50 | 14,27 | 8.89       | 262.43                         |
| Бутерброд с сыром и огурцом                       | 40     | ТТК                                                           | 1.39                                  | 3,01  | 4,29  | 13.56      | 105.87                         |
| Чай с сахаром                                     | 200    | 2008                                                          | 430                                   | 0,20  | 0,10  | 15.00      | 60,00                          |
| Зефир витаминизированный                          | 35     | ТТК                                                           | 12.1                                  | 0,63  | 0,10  | 28.20      | 101.60                         |
| Апельсин свежий                                   | 100    | 2011                                                          | 338                                   | 0,90  | 0,20  | 8.10       | 43.00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 525    |                                                               |                                       | 19,24 | 18,96 | 73,75      | 572,90                         |
| Обед                                              |        |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Салат из квашеной капусты                         | 60     | 2008                                                          | 40                                    | 0,96  | 3,06  | 4,62       | 49.80                          |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 200/5  | 2008                                                          | 99                                    | 4,58  | 3,64  | 14,99      | 111,20                         |
| Жаркое по-домашнему со свининой                   | 240    | ТТК                                                           | 9.6                                   | 12,50 | 14,94 | 23,20      | 277.37                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40     | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20.40      | 92.00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25.98      | 136.00                         |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 200    | ТТК                                                           | 402                                   | 0,45  | 0,00  | 15.60      | 105.58                         |
| Итого за прием пищи:                              | 795    |                                                               |                                       | 25,69 | 25,66 | 104,79     | 771,95                         |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 44,93 | 44,62 | 178,54     | 1344,85                        |

Заведующий производством