

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  
\_\_\_\_\_ 21 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              |                                  |
| 10 день                                                 |        |                                       |                                    |       |       |                |                                  |
| Завтрак                                                 |        |                                       |                                    |       |       |                |                                  |
| Омлет натуральный                                       | 150    | ТТК                                   | 6.3                                | 14,50 | 14,27 | 8,89           | 262,43                           |
| Бутерброд с сыром и<br>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 витаминизирован                                   | 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<br>капусты                            | 60     | 2008                                  | 40                                 | 0,96  | 3,06  | 4,62           | 49,80                            |
| Суп картофельный с<br>горохом и гречками                | 200/5  | 2012                                  | 81/116                             | 5,27  | 3,74  | 15,10          | 114,02                           |
| Жаркое по-домашнему с                                   | 240    | ТТК                                   | 9.6                                | 12,50 | 14,94 | 23,20          | 277,37                           |
| Хлеб ржано-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                           |
| Компот из смеси сухофр                                  | 200    | ТТК                                   | 13.4                               | 0,60  | 0,10  | 23,50          | 97,20                            |
| Итого за прием пищи:                                    | 795    |                                       |                                    | 26,53 | 25,86 | 112,80         | 766,39                           |
| Всего за день:                                          |        |                                       |                                    | 45,77 | 44,82 | 186,55         | 1339,29                          |