

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" 17 " декабря 2025 г.



Согласовано

Директор гимназии № 363

Акатова И.Б.

" 17 " декабря 2025 г.



**Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет**

**20 мая 2026 г**

**3 день**

| Наименование                                      | Выход,      | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки        | Жиры         | Угле-         | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   | г           |   |                                       | Всего        | Всего        | воды, Всего   |                                |
| Комплексный обед                                  |             |   |                                       |              |              |               |                                |
|   |             |   |                                       | г            | г            | г             |                                |
| Салат из квашеной капусты                         | 100         | 2008  | 40                                    | 1,60         | 5,10         | 7,70          | 83,00                          |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 250/10      | 2012  | 81/116                                | 6,20         | 4,40         | 20,75         | 147,40                         |
| Котлета рубленая из филе куриного                 | 100         | ТТК   | 10.22                                 | 10,93        | 6,22         | 9,94          | 160,83                         |
| Ризотто (рис с овощами)                           | 200         | ТТК   | 4.19                                  | 3,86         | 9,90         | 22,74         | 195,60                         |
| Батон нарезной обогашённый микронутриентами       | 50          | ТТК   | 15.1                                  | 4,00         | 2,32         | 25,98         | 136,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогашённый микронутриентами | 60          | ТТК   | 15.4                                  | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00                         |
| Компот из свежих яблок                            | 200         | ТТК   | 13.1                                  | 0,20         | 0,20         | 20,10         | 87,80                          |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке      | 200         | ТТК   | 16.3                                  | 5,92         | 5,08         | 9,38          | 107,56                         |
| Груша свежая                                      | 100         | 2011  | 338                                   | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00                          |
| Булочка "домашняя"                                | 100         | ТТК   | 14.2                                  | 7,20         | 10,80        | 49,80         | 300,60                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>1370</b> |   |                                       | <b>45,11</b> | <b>46,87</b> | <b>207,29</b> | <b>1403,79</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                             |             |   |                                       | <b>45,11</b> | <b>46,87</b> | <b>207,29</b> | <b>1403,79</b>                 |

Заведующий производством