

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания" Парголово



Директор ГБОУ гимназия №363 Фрунзенский район



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11

06 февраля 2026 г
10 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
	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 свинойой	240	ТТК	9.6	12,50	14,94	23,20	277,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный 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