

Утверждаю  
Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания Парголово"



Камедин А.В.

"01" сентября 2025 г

Согласовано  
Директор ГБОУ гимназия № 363  
Фрунзенский района



Акатова И.Б.

"01" сентября 2025 г

Ежедневное меню учащихся 12-18  
22 октября 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          |                                  |
|                                                               |           |                                       |                                    |       |       |                |                                  |
| 9 день                                                        |           |                                       |                                    |       |       |                |                                  |
| Комплексный обед                                              |           |                                       |                                    |       |       |                |                                  |
| Салат из свёклы отварной<br>с подсолнечным маслом             | 100       | 2011                                  | 52                                 | 2,80  | 6,40  | 4,33           | 90,66                            |
| Суп из овощей с курицей<br>отварной и сметаной                | 250/15/10 | 2012                                  | 64                                 | 5,10  | 6,00  | 10,90          | 112,10                           |
| Печень по-строгановски                                        | 120       | ТТК                                   | 9.40                               | 10,70 | 12,13 | 6,36           | 194,30                           |
| Булгур с овощами                                              | 200       | 2024                                  | 192 н                              | 6,80  | 3,60  | 42,70          | 238,66                           |
| Батон нарезной<br>обогащённый<br>микронутриентами             | 50        | ТТК                                   | 15.1                               | 4,00  | 2,32  | 25,98          | 136,00                           |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащённый<br>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                            |
| Груша свежая                                                  | 100       | 2011                                  | 338                                | 0,40  | 0,30  | 10,30          | 47,00                            |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж.<br>2,5% в индивидуальной<br>упаковке | 100       | ТТК                                   | 16.1                               | 4,10  | 2,50  | 4,90           | 87,00                            |
| Пряник                                                        | 60        | ТТК                                   | 12.3                               | 3,60  | 1,80  | 46,80          | 201,60                           |
| Итого за прием пищи:                                          | 1265      |                                       |                                    | 42,50 | 37,80 | 202,97         | 1333,12                          |
| Всего за день:                                                |           |                                       |                                    | 42,50 | 37,80 | 202,97         | 1333,12                          |