

Утверждаю  
Генеральный директор АО «Комбинат социального питания Парголово»  
Камедий А.В.  
"17" декабря 2025 г

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

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11

25 марта 2026 г  
3 день

| Наименование                                      | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|
|                                                   | г     |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего    |                                |
|                                                   |       |                                                               |                                       | г     | г     | г        |                                |
| Завтрак                                           |       |                                                               |                                       |       |       |          |                                |
| Каша пшѐнная вязкая с тыквой                      | 155   | 2008                                                          | 185                                   | 5,40  | 6,20  | 28,80    | 192,00                         |
| Бутерброд с сыром                                 | 40    | ТТК                                                           | 1.43                                  | 4,31  | 4,29  | 13,56    | 105,87                         |
| Чай с сахаром                                     | 200   | 2008                                                          | 430                                   | 0,20  | 0,10  | 15,00    | 60,00                          |
| Груша свежая                                      | 100   | 2011                                                          | 338                                   | 0,40  | 0,30  | 10,30    | 47,00                          |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке      | 200   | ТТК                                                           | 16.3                                  | 5,92  | 5,08  | 9,38     | 107,56                         |
| Итого за прием пищи:                              | 695   |                                                               |                                       | 16,23 | 15,97 | 77,04    | 512,43                         |
| Обед                                              |       |                                                               |                                       |       |       |          |                                |
| Салат из квашеной капусты                         | 60    | 2008                                                          | 40                                    | 0,96  | 3,06  | 4,62     | 49,80                          |
| Суп картофельный с горохом и гренками             | 200/5 | 2012                                                          | 81/116                                | 5,27  | 3,74  | 15,10    | 114,02                         |
| Котлета рубленая из филе куриного                 | 90    | ТТК                                                           | 10.21                                 | 9,84  | 5,60  | 8,95     | 144,73                         |
| Ризотто (рис с овощами)                           | 150   | ТТК                                                           | 4.2                                   | 2,90  | 7,43  | 17,06    | 146,70                         |
| 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 свежих яблок                            | 200   | ТТК                                                           | 13.1                                  | 0,20  | 0,20  | 20,10    | 87,80                          |
| Итого за прием пищи:                              | 795   |                                                               |                                       | 26,37 | 24,05 | 112,21   | 771,05                         |
| Всего за день:                                    |       |                                                               |                                       | 42,60 | 40,02 | 189,25   | 1283,48                        |

Заведующий производством

*С.Мороз*