

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО «Комбинат  
социального питания «Парголово»  
Камедин А.В.



" 17 " декабря 2025 г.

Директор гимназии № 363  
Акатова И.Б.



" 17 " декабря 2025 г.

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет  
17 апреля 2026 г  
11 день

| Наименование                                         | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>нормативная<br>документаци<br>я /сборник<br>рецептур/ | №<br>рецептуры<br>или<br>технологич<br>еской<br>карты | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды. | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал. |
|------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|-------|----------------|-------------------------------------------|
|                                                      | г      |                                                                                 |                                                       | Всего | Всего | Всего          |                                           |
|                                                      | г      |                                                                                 |                                                       | г     | г     |                |                                           |
| Комплексный обед                                     |        |                                                                                 |                                                       |       |       |                |                                           |
| Салат из квашеной капусты                            | 100    | 2008                                                                            | 40                                                    | 1,60  | 5,10  | 7,70           | 83,00                                     |
| Суп картофельный с горохом и<br>гречками             | 250/10 | 2012                                                                            | 81/116                                                | 6,20  | 4,40  | 20,75          | 147,40                                    |
| Жаркое по-домашнему со свининой                      | 300    | ТТК                                                                             | 9.16                                                  | 15,62 | 18,67 | 29,00          | 346,71                                    |
| Батон нарезной обогащённый<br>микронутриентами       | 50     | ТТК                                                                             | 15.1                                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98          | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый<br>микронутриентами | 60     | ТТК                                                                             | 15.4                                                  | 4,80  | 2,55  | 30,60          | 138,00                                    |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 200    | ТТК                                                                             | 13.4                                                  | 0,60  | 0,10  | 23,50          | 97,20                                     |
| Апельсин свежий                                      | 100    | 2011                                                                            | 338                                                   | 0,90  | 0,20  | 8,10           | 43,00                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                        | 150    | ТТК                                                                             | 16.1                                                  | 4,10  | 2,50  | 4,90           | 87,00                                     |
| Зефир витаминизированный                             | 35     | ТТК                                                                             | 12.1                                                  | 0,63  | 0,10  | 28,20          | 101,60                                    |
| Итого за прием пищи:                                 | 1255   |                                                                                 |                                                       | 38,45 | 35,94 | 178,73         | 1179,91                                   |
| Всего за день:                                       |        |                                                                                 |                                                       | 38,45 | 35,94 | 178,73         | 1179,91                                   |

Заведующий производством