

Утверждаю
 Генеральный директор
 АО "Комбинат социального
 питания Парголово"
 Камедин А.В.

"17" декабря 2025г

Согласовано
 Директор ГБОУ №99 "СТАРТ"

Резниченко Е.А. /
 "17" декабря 2025г

Ежедневное меню учащихся 7-11 лет
 3 февраля 2026 г

| Наименование | Выход, | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| 7 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 150/15 | ТТК | 5.2 | 8,74 | 11,03 | 31,51 | 259,95 |
| Бутерброд с повидлом | 45 | ТТК | 1.3 | 2,20 | 1,20 | 16,80 | 86,80 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 |
| 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: | 600 | | | 17,06 | 17,41 | 72,69 | 514,31 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат витаминный | 60 | ТТК | 1.46 | 0,71 | 3,20 | 4,60 | 52,20 |
| Суп рыбный с картофелем и перловой крупой | 200/10 | 2008 | 98\228 | 4,78 | 2,27 | 15,68 | 103,00 |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом | 90/30 | ТТК | 9.5 | 7,10 | 10,21 | 9,46 | 180,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" | 150 | ТТК | 4.7 | 3,60 | 4,60 | 10,40 | 97,40 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | ТТК | 15.2 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 92,00 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 50 | ТТК | 15.1 | 4,00 | 2,32 | 25,98 | 136,00 |
| Яблоко свежее | 100 | 2011 | 338 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| Напиток из шиповника | 200 | ТТК | 13.1 | 0,20 | 0,20 | 20,10 | 87,80 |
| Итого за прием пищи: | 930 | | | 23,99 | 24,90 | 116,42 | 792,80 |
| Всего за день: | | | | 41,05 | 42,31 | 189,11 | 1307,11 |

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

| Наименование | Выход, | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| 8 день | | | | | | | |
| Салат витаминный | 100 | ТТК | 1.47 | 1,20 | 5,33 | 7,66 | 87,00 |
| Суп рыбный с картофелем и перловой крупой | 250/20 | 2008 | 98/228 | 7,12 | 2,88 | 19,60 | 132,40 |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом | 100/20 | ТТК | 9.15 | 7,91 | 10,65 | 10,67 | 170,08 |
| Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" | 200 | ТТК | 4.18 | 4,80 | 6,13 | 13,86 | 129,86 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 50 | ТТК | 15.1 | 4,00 | 2,32 | 25,98 | 136,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 60 | ТТК | 15.4 | 4,80 | 2,55 | 30,60 | 138,00 |
| Яблоко свежее | 100 | 2011 | 338 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| Напиток из шиповника | 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 |
| Булочка "домашняя" | 100 | ТТК | 14.2 | 7,20 | 10,80 | 49,80 | 300,60 |
| Итого за прием пищи: | 1400 | | | 43,55 | 46,34 | 197,45 | 1333,70 |
| Всего за день: | | | | 43,55 | 46,34 | 197,45 | 1333,70 |

Заведующий производством

