

Утверждаю  
Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания Парголово"

"01" сентября 2025 г.



Согласовано  
Директор ГБОУ №  
Петроградского района

"01" сентября 2025 г.



Ежедневное меню учащихся (7-11 лет)

| Наименование                                                    | Выход,      | Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологи-ческой карты | Белки        | Жиры         | Угле-воды,    | Энер-гетическая цен-ность, ккал. |
|-----------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|                                                                 | г           |                                                                  |                                        | Всего        | Всего        | Всего         |                                  |
|                                                                 |             |                                                                  |                                        | г            | г            | г             |                                  |
| <b>9 день</b>                                                   |             |                                                                  |                                        |              |              |               |                                  |
| <b>Завтрак</b>                                                  |             |                                                                  |                                        |              |              |               |                                  |
| Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком                | 150/25      | ТТК                                                              | 7.2                                    | 14,60        | 14,28        | 29,77         | 305,78                           |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                     | 25          | ТТК                                                              | 15.3                                   | 2,00         | 1,16         | 12,99         | 68,00                            |
| Чай с лимоном                                                   | 200         | 2008                                                             | 430                                    | 0,29         | 0,10         | 14,69         | 59,90                            |
| Яблоко свежее                                                   | 100         | 2011                                                             | 338                                    | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44,40                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                     | <b>500</b>  |                                                                  |                                        | <b>17,29</b> | <b>15,94</b> | <b>67,25</b>  | <b>478,08</b>                    |
| <b>Обед</b>                                                     |             |                                                                  |                                        |              |              |               |                                  |
| Салат "Мозайка"                                                 | 60          | ТТК                                                              | 1.33                                   | 3,30         | 3,60         | 4,20          | 72,40                            |
| Борщ из свежей капусты, с картофелем, курой отварной и сметаной | 200/5/5     | 2008                                                             | 76                                     | 3,27         | 4,80         | 11,20         | 94,00                            |
| Паста Болоньезе "по-школьному"                                  | 240         | ТТК                                                              | 9.33                                   | 9,40         | 12,72        | 35,20         | 237,10                           |
| 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                           |
| Сок фруктовый (персиковый)                                      | 200         | ТТК                                                              | 13.14                                  | 1,00         | 0,20         | 15,00         | 76,00                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                     | <b>800</b>  |                                                                  |                                        | <b>24,17</b> | <b>25,34</b> | <b>111,98</b> | <b>707,50</b>                    |
| <b>Всего за день:</b>                                           |             |                                                                  |                                        | <b>41,46</b> | <b>41,28</b> | <b>179,23</b> | <b>1185,58</b>                   |
| <b>Комплексный обед (12-18 лет)</b>                             |             |                                                                  |                                        |              |              |               |                                  |
| Салат "Мозайка"                                                 | 100         | ТТК                                                              | 1.42                                   | 5,50         | 6,00         | 7,00          | 120,66                           |
| Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной          | 250/15/10   | 2008                                                             | 76                                     | 9,85         | 7,20         | 15,06         | 178,80                           |
| Паста Болоньезе "по-школьному"                                  | 300         | ТТК                                                              | 9.41                                   | 11,31        | 15,15        | 41,85         | 296,35                           |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                     | 50          | ТТК                                                              | 15.1                                   | 4,00         | 2,32         | 25,98         | 136,00                           |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами               | 60          | ТТК                                                              | 15.4                                   | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00                           |
| Сок фруктовый (персиковый)                                      | 200         | ТТК                                                              | 13.14                                  | 1,00         | 0,20         | 15,00         | 76,00                            |
| Яблоко свежее                                                   | 100         | 2011                                                             | 338                                    | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44,40                            |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке                    | 200         | ТТК                                                              | 16.3                                   | 5,92         | 5,08         | 9,38          | 107,56                           |
| Сдоба обыкновенная                                              | 75          | ТТК                                                              | 14.3                                   | 5,70         | 14,90        | 37,20         | 246,00                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                     | <b>1360</b> |                                                                  |                                        | <b>48,48</b> | <b>53,80</b> | <b>191,87</b> | <b>1343,77</b>                   |
| <b>Всего за день:</b>                                           |             |                                                                  |                                        | <b>48,48</b> | <b>53,80</b> | <b>191,87</b> | <b>1343,77</b>                   |
| <b>Всего за день:</b>                                           |             |                                                                  |                                        | <b>48,48</b> | <b>53,80</b> | <b>191,87</b> | <b>1343,77</b>                   |