

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

"01" сентября 2025 г

Камедин А.В.

Согласовано
Директор ГБОУ №
Петроградского района

"01" сентября 2025 г

5 декабря 2025 г
Ежедневное меню учащихся (7-11 лет)

Наименование	Выход,	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	ТТК	6.3	14,50	14,27	8,89	262,43
Бутерброд с сыром и огурцом	40	ТТК	1.39	3,01	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	525			19,24	18,96	73,75	572,90
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое по-домашнему со свиной	240	ТТК	9.6	12,50	14,94	23,20	277,37
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 смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	795			26,53	25,86	112,80	766,39
Всего за день:				45,77	44,82	186,55	1339,29
Комплексный обед (12-18 лет)							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Жаркое по-домашнему со свиной	300	ТТК	9.16	15,62	18,67	29,00	346,71
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
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% в индивидуальной упаковке	100	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:	1205			38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за день:				38,45	35,94	178,73	1179,91