

Утверждаю

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

Согласовано

Директор ГБОУ №99 "СТАРТ"

Резниченко Е.А.

"17" декабря 2025г

"17" декабря 2025г

Ежедневное меню учащихся 7-11 лет

2026 г

| Наименование                                             | Выход, | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. |
|----------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|
|                                                          | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего    |                                |
|                                                          |        |                                                               |                                       | г     | г     | г        |                                |
| 4 день                                                   |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |
| Завтрак                                                  |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")          | 150    | ТТК                                                           | 4.11                                  | 9,07  | 7,92  | 26,30    | 174,30                         |
| Бутерброд с маслом сливочным                             | 25     | ТТК                                                           | 1.45                                  | 2,00  | 7,64  | 12,82    | 138,70                         |
| Чай с лимоном                                            | 200    | 2008                                                          | 431                                   | 0,29  | 0,10  | 14,69    | 59,90                          |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                            | 150    | ТТК                                                           | 16.1                                  | 4,10  | 2,50  | 4,90     | 87,00                          |
| Яблоко свежее                                            | 100    | 2011                                                          | 338                                   | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40                          |
| Итого за прием пищи:                                     | 625    |                                                               |                                       | 15,86 | 18,56 | 68,51    | 504,30                         |
| Обед                                                     |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |
| Салат из свеклы с яйцом                                  | 60/20  | 2011                                                          | 52/209                                | 2,95  | 7,00  | 3,60     | 100,00                         |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной | 200/5  | 2012                                                          | 82                                    | 4,07  | 2,24  | 15,74    | 94,60                          |
| Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами           | 90/30  | ТТК                                                           | 8.7                                   | 8,17  | 6,85  | 9,44     | 151,76                         |
| Картофель отварной                                       | 150    | 2008                                                          | 333                                   | 2,90  | 4,70  | 23,50    | 148,00                         |
| 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                          |
| Итого за прием пищи:                                     | 845    |                                                               |                                       | 26,29 | 25,01 | 113,66   | 798,36                         |
| Всего за день:                                           |        |                                                               |                                       | 42,15 | 43,57 | 182,17   | 1302,66                        |

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

| Наименование                                                   | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>нормативная<br>документаци<br>я /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или<br>технологичес<br>кой карты | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды, | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал. |
|----------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|-------|----------------|-------------------------------------------|
|                                                                | г      |                                                                                 |                                                 |       |       |                |                                           |
|                                                                |        |                                                                                 |                                                 | Всего | Всего | Всего          |                                           |
| 4 день                                                         |        |                                                                                 |                                                 |       |       |                |                                           |
| Салат из свеклы с яйцом                                        | 100    | 2011                                                                            | 52/209                                          | 3,55  | 8,75  | 4,50           | 125,00                                    |
| Суп с макаронными<br>изделиями, картофелем и<br>курой отварной | 250/10 | 2012                                                                            | 82                                              | 4,40  | 2,90  | 16,15          | 125,70                                    |
| Тефтели рыбные в соусе кисло-                                  | 100/20 | ТТК                                                                             | 8.8                                             | 9,12  | 7,54  | 9,78           | 143,50                                    |
| Картофель отварной                                             | 200    | 2008                                                                            | 333                                             | 3,83  | 7,06  | 27,10          | 187,10                                    |
| Батон нарезной обогащённый м                                   | 50     | ТТК                                                                             | 15.1                                            | 4,00  | 2,32  | 25,98          | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащённый<br>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                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж.<br>2,5%                               | 150    | ТТК                                                                             | 16.1                                            | 4,10  | 2,50  | 4,90           | 87,00                                     |
| Плошка "Московская"                                            | 100    | ТТК                                                                             | 14.1                                            | 8,62  | 14,40 | 61,65          | 329,80                                    |
| Итого за прием пищи:                                           | 1290   |                                                                                 |                                                 | 43,82 | 48,62 | 205,46         | 1392,50                                   |
| Всего за день:                                                 |        |                                                                                 |                                                 | 43,82 | 48,62 | 205,46         | 1392,50                                   |

Заведующий производством