

Утверждаю

Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат  
социального питания Парголово"

Директор

ГБОУ СОШ №99 "СТАРТ"

Камедин

Резниченко Е.А.

" 202 г.

" 29 " Октября 202 г.

## Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

16 января

2026 г

5 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                                                           |          |                                                                                 |                                                       |       |       |                |                                           |
| Винегрет овощной                                                           | 100      | ТТК                                                                             | 1.49                                                  | 1.40  | 8.20  | 6.66           | 110.66                                    |
| Рассольник ленинградский с перловой<br>крупой, курицей отварной и сметаной | 250/10/5 | 2008                                                                            | 91                                                    | 4.70  | 7.00  | 28.30          | 170.80                                    |
| Голубцы ленивые                                                            | 300      | ТТК                                                                             | 9.17                                                  | 17.14 | 14.40 | 27.96          | 310.37                                    |
| 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                                    |
| Напиток из протёртой брусники                                              | 200      | ТТК                                                                             | 13.13                                                 | 0.50  | 0.10  | 24.10          | 95.20                                     |
| Апельсин свежий                                                            | 100      | 2011                                                                            | 338                                                   | 0.90  | 0.20  | 8.10           | 43.00                                     |
| Молоко м.д.ж. 2.5% в индивидуальной<br>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                                    |
| Всего за прием пищи:                                                       | 1350     |                                                                                 |                                                       | 45.06 | 54.75 | 198.28         | 1357.59                                   |
| Всего за день:                                                             |          |                                                                                 |                                                       | 45.06 | 54.75 | 198.28         | 1357.59                                   |

Заведующий производством