

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

Согласовано
 Директор ГБОУ № 99

Резниченко Е.А.

"17" декабря 2025 г

"17" декабря 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11 лет
2в. среднее
 2026 г

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| 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 обогащенный микронутриентами | 40 | ТТК | 15.2 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 92,00 |
| Батон нарезной обогащенный 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, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | 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 изделиями, картофелем и 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 обогащенный м | 50 | ТТК | 15.1 | 4,00 | 2,32 | 25,98 | 136,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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. 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

Александр