

Утверждаю

Согласовано

Директор

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания «Парголово»

Камедин А.В.

" " 202 г.



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

22 октября 2026 г

9 день

| 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        |                               |
| Завтрак                                           |        |                                                               |                                       |       |       |          |                               |
| Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком  | 150/15 | 2024                                                          | 239                                   | 9,00  | 14,70 | 43,00    | 349,00                        |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 25     | 2021                                                          | 576                                   | 1,90  | 0,70  | 12,90    | 65,25                         |
| Чай с сахаром                                     | 200    | 2024                                                          | 453                                   | 0,10  | 0,20  | 10,00    | 40,00                         |
| Яблоко свежее                                     | 100    | 2008                                                          | 9.1                                   | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40                         |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                     | 150    | 2021                                                          | 470                                   | 4,40  | 2,50  | 6,00     | 75,00                         |
| Итого за прием пищи:                              | 640    |                                                               |                                       | 15,80 | 18,50 | 81,70    | 573,65                        |
| Обед                                              |        |                                                               |                                       |       |       |          |                               |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами          | 60     | 2021                                                          | 5                                     | 0,60  | 4,50  | 5,65     | 30,60                         |
| Уха из рыбы со свежей зеленью                     | 200/10 | 2024                                                          | 112                                   | 8,00  | 7,80  | 24,30    | 195,50                        |
| Птица, тушеная в сметанном соусе                  | 90     | 2024                                                          | 331                                   | 4,40  | 8,70  | 7,80     | 158,00                        |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 150    | 2024                                                          | 347                                   | 8,20  | 5,60  | 35,90    | 227,00                        |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40     | 2021                                                          | 575                                   | 2,72  | 0,52  | 15,92    | 79,20                         |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | 2021                                                          | 576                                   | 3,75  | 1,45  | 25,80    | 130,50                        |
| Напиток из протёртой брусники                     | 200    | 2024                                                          | 463                                   | 0,13  | 0,06  | 7,20     | 30,00                         |
| Итого за прием пищи:                              | 800    |                                                               |                                       | 27,80 | 28,63 | 122,57   | 859,80                        |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 43,60 | 47,13 | 204,27   | 1433,45                       |

Заведующий производством

Касяков С.В.