Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"
Камедин А.В.
"17" декабря 2025 г

Согласовано
Директор ГБОУ № 99
Резниченко Е.А
"17" декабря 2025 г

Ежедневное меню учащихся 7-11 лет
20 апреля **2026 г**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	160/5	2008	184	9,31	8,40	27,01	205,40
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1.44	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	**525**			**15,71**	**19,20**	**73,71**	**514,40**
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	3,07	4,97	14,70	82,60
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4.7	3,60	4,60	10,40	97,40
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 (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	**810**			**26,59**	**26,15**	**100,88**	**714,80**
Всего за день:				**42,30**	**45,35**	**174,59**	**1229,20**

Ежедневное меню комплексного обеда учащихся 12-18 лет

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	4,53	13,20	147,10
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "	200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащённый	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
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	**1385**			**44,98**	**47,71**	**192,37**	**1337,52**

Заведующий производством