



" 1 " 01 2026 г.

## 1 день

Касанови Э. В.

2022 г.

№ 1 от 2020 г.

10 февраля 2026г

Заведующий производством  Лысанов Л. С.

Заведующий производством  Лисаков М.С.

Утверждаю

Генеральный директор АО «Комбинат социального

питания «Парголово»

Камедин А.В.

" 1 " 11 февраля 2026 г.



Согласовано

Директор

1. *Григорьевский*

инициала 583

" 1 " 01 2026 г.



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

11 февраля 2026 г.

3 день

| Наименование                                         | Выход, | Технологическая и<br>нормативная<br>документация<br>/сборник рецептов/ | № рецептуры<br>или<br>технологическ<br>ой карты | Белки   | Жиры  | Углеводы, | Энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал. |
|------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|-------|-----------|------------------------------------------|
|                                                      | г      |                                                                        |                                                 | Всего   | Всего | Всего     |                                          |
|                                                      |        |                                                                        |                                                 | г       | г     | г         |                                          |
|                                                      |        |                                                                        |                                                 | Завтрак |       |           |                                          |
| Каша пшѐнная вязкая с тыквой                         | 155    | 2008                                                                   | 185                                             | 5,40    | 6,20  | 28,80     | 192,00                                   |
| Бутерброд с сыром                                    | 40     | ТТК                                                                    | 1.43                                            | 4,31    | 4,29  | 13,56     | 105,87                                   |
| Чай с сахаром                                        | 200    | 2008                                                                   | 430                                             | 0,20    | 0,10  | 15,00     | 60,00                                    |
| Груша свежая                                         | 100    | 2011                                                                   | 338                                             | 0,40    | 0,30  | 10,30     | 47,00                                    |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной<br>упаковке      | 200    | ТТК                                                                    | 16.3                                            | 5,92    | 5,08  | 9,38      | 107,56                                   |
| Итого за прием пищи:                                 | 655    |                                                                        |                                                 | 16,23   | 15,97 | 77,04     | 512,43                                   |
| Обед                                                 |        |                                                                        |                                                 |         |       |           |                                          |
| Салат из квашеной капусты                            | 60     | 2008                                                                   | 40                                              | 0,96    | 3,06  | 4,62      | 49,80                                    |
| Суп картофельный с горохом и гречками                | 200/5  | 2012                                                                   | 81/116                                          | 5,27    | 3,74  | 15,10     | 114,02                                   |
| Котлета рубленая из филе куриного                    | 90     | ТТК                                                                    | 10.21                                           | 9,84    | 5,60  | 8,95      | 144,73                                   |
| Ризотто (рис с овощами)                              | 150    | ТТК                                                                    | 4.2                                             | 2,90    | 7,43  | 17,06     | 146,70                                   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащѐнный<br>микронутриентами | 40     | ТТК                                                                    | 15.2                                            | 3,20    | 1,70  | 20,40     | 92,00                                    |
| Батон нарезной обогащѐнный<br>микронутриентами       | 50     | ТТК                                                                    | 15.1                                            | 4,00    | 2,32  | 25,98     | 136,00                                   |
| Компот из свежих яблок                               | 200    | ТТК                                                                    | 13.1                                            | 0,20    | 0,20  | 20,10     | 87,80                                    |
| Итого за прием пищи:                                 | 795    |                                                                        |                                                 | 26,37   | 24,05 | 112,21    | 771,05                                   |
| Всего за день:                                       |        |                                                                        |                                                 | 42,60   | 40,02 | 189,25    | 1283,48                                  |

Заведующий производством

*Григорьевский*

Утверждаю  
Генеральный директор АО "Комбинат социального  
питания Парголово"  
Камедин А.В.  
" 1 " февраль 2026 г.

Согласовано

Директор

Григорьев  
Ирина 583  
" 1 " февраль 2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

12 февраля 2026 г

4 день

| Наименование                                                | Выход, | Технологическая и<br>нормативная<br>документация<br>/сборник рецептов/ | № рецептуры<br>или<br>технологическ<br>ой карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал. |
|-------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|-------|-----------|------------------------------------------|
|                                                             | г      |                                                                        |                                                 | Всего | Всего | Всего     |                                          |
|                                                             |        |                                                                        |                                                 | г     | г     | г         |                                          |
| Завтрак                                                     |        |                                                                        |                                                 |       |       |           |                                          |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая<br>("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,<br>картофелем и курой отварной | 200/5  | 2012                                                                   | 82                                              | 4,07  | 2,24  | 15,74     | 94,60                                    |
| Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с<br>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<br>микронутриентами        | 40     | ТТК                                                                    | 15.2                                            | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                                    |
| Батон нарезной обогащённый<br>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                                  |

Заведующий производством

Насанова Е.В.

Утверждено  
Генеральный директор АО "Комбинат социального  
питания Парголово"  
Камедин А.В.  
" 1 " февраль 2026 г.  
Санкт-Петербург

Согласовано  
Директор  
Перемышников  
Ирина Юрьевна  
" 1 " февраль 2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

13 февраля 2026 г

5 день

| Наименование                                                               | Выход,  | Технологическая и<br>нормативная<br>документация<br>/сборник рецептов/ | № рецептуры<br>или<br>технологическ<br>ой карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал. |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|-------|-----------|------------------------------------------|
|                                                                            | г       |                                                                        |                                                 | Всего | Всего | Всего     |                                          |
|                                                                            |         |                                                                        |                                                 | г     | г     | г         |                                          |
| Завтрак                                                                    |         |                                                                        |                                                 |       |       |           |                                          |
| Макароны отварные с сыром                                                  | 160/15  | ТТК                                                                    | 5.2                                             | 12,58 | 14,20 | 32,60     | 303,50                                   |
| Бутерброд с повидлом                                                       | 45      | ТТК                                                                    | 1.3                                             | 2,20  | 1,20  | 16,80     | 86,80                                    |
| Какао с молоком                                                            | 200     | 2008                                                                   | 433                                             | 2,90  | 2,50  | 24,80     | 134,00                                   |
| Апельсин свежий                                                            | 100     | 2011                                                                   | 338                                             | 0,90  | 0,20  | 8,10      | 43,00                                    |
| Итого за прием пищи:                                                       | 520     |                                                                        |                                                 | 18,58 | 18,10 | 82,30     | 567,30                                   |
| Обед                                                                       |         |                                                                        |                                                 |       |       |           |                                          |
| Винегрет овощной                                                           | 60      | ТТК                                                                    | 1.48                                            | 0,84  | 6,06  | 3,96      | 66,40                                    |
| Рассольник ленинградский с перловой<br>крупой, отварной курицей и сметаной | 200/5/5 | 2008                                                                   | 91                                              | 4,28  | 5,22  | 17,80     | 118,30                                   |
| Голубцы ленивые                                                            | 240     | ТТК                                                                    | 9.2                                             | 13,74 | 11,53 | 22,40     | 248,30                                   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый<br>микронутриентами                       | 40      | ТТК                                                                    | 15.2                                            | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                                    |
| Батон нарезной обогащённый<br>микронутриентами                             | 50      | ТТК                                                                    | 15.1                                            | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                                   |
| Напиток из протёртой брусники                                              | 200     | ТТК                                                                    | 13.13                                           | 0,50  | 0,10  | 24,10     | 95,20                                    |
| Итого за прием пищи:                                                       | 800     |                                                                        |                                                 | 26,56 | 26,93 | 114,64    | 756,20                                   |
| Всего за день:                                                             |         |                                                                        |                                                 | 45,14 | 45,03 | 196,94    | 1323,50                                  |

Заведующий производством

Кисанов С.В.

Кисанов С.В.

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального

питания Парголово

Камедин А.В.

" 1 " 01 2026 г.



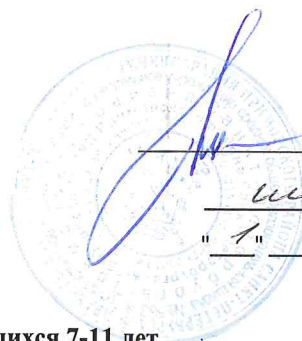
Согласовано

Директор

*Гурьянов А.С.*

Итого 583

" 1 " 01 2026 г.



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

*16 декабря 2026 г.*

6 день

| Наименование                                         | Выход, | Технологическая и<br>нормативная<br>документация<br>/сборник рецептов/ | № рецептуры<br>или<br>технологическ<br>ой карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал. |
|------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|-------|-----------|------------------------------------------|
|                                                      | г      |                                                                        |                                                 | Всего | Всего | Всего     |                                          |
|                                                      |        |                                                                        |                                                 | г     | г     | г         |                                          |
|                                                      |        |                                                                        |                                                 |       |       |           |                                          |
| Завтрак                                              |        |                                                                        |                                                 |       |       |           |                                          |
| Каша "Янтарная"                                      | 150    | ТТК                                                                    | 4.12                                            | 8,96  | 12,37 | 29,04     | 220,70                                   |
| Батон нарезной обогащённый<br>микронутриентами       | 25     | ТТК                                                                    | 15.3                                            | 2,00  | 1,16  | 12,99     | 68,00                                    |
| 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                                    |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                        | 150    | ТТК                                                                    | 16.1                                            | 4,10  | 2,50  | 4,90      | 87,00                                    |
| Итого за прием пищи:                                 | 625    |                                                                        |                                                 | 16,06 | 16,23 | 69,43     | 473,70                                   |
| Обед                                                 |        |                                                                        |                                                 |       |       |           |                                          |
| Огурец солёный порционно                             | 60     | ТТК                                                                    | 1.1                                             | 0,48  | 0,06  | 1,20      | 6,60                                     |
| Бульон куриный с вермишелью и яйцом                  | 200/10 | ТТК                                                                    | 2.2                                             | 7,80  | 3,10  | 10,10     | 109,20                                   |
| Паэлья с курицей                                     | 240    | ТТК                                                                    | 10.12                                           | 8,21  | 17,10 | 36,10     | 345,40                                   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый<br>микронутриентами | 40     | ТТК                                                                    | 15.2                                            | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                                    |
| Батон нарезной обогащённый<br>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:                                 | 800    |                                                                        |                                                 | 24,69 | 24,48 | 113,58    | 775,20                                   |
| Всего за день:                                       |        |                                                                        |                                                 | 40,75 | 40,71 | 183,01    | 1248,90                                  |

Заведующий производством

*Касанов С.В.*

Утверждаю  
Генеральный директор АО "Комбинат социального  
питания Парголово"  
«Парголово»  
Камедин А.В. для документов  
" 1 " 01 2026 г.  
Санкт-Петербург

Согласовано

Директор

И.И. Перфильева  
Итого 583  
" 1 " 01 2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

14 декабря 2026 г

7 день

| Наименование                                         | Выход, | Технологическая и<br>нормативная<br>документация<br>/сборник рецептов/ | № рецептуры<br>или<br>технологическ<br>ой карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал. |
|------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|-------|-----------|------------------------------------------|
|                                                      | г      |                                                                        |                                                 | Всего | Всего | Всего     |                                          |
|                                                      |        |                                                                        |                                                 | г     | г     | г         |                                          |
| Завтрак                                              |        |                                                                        |                                                 |       |       |           |                                          |
| Макароны отварные с сыром                            | 150/15 | ТТК                                                                    | 5.2                                             | 8,74  | 11,03 | 31,51     | 259,95                                   |
| Бутерброд с повидлом                                 | 45     | ТТК                                                                    | 1.3                                             | 2,20  | 1,20  | 16,80     | 86,80                                    |
| Чай с сахаром                                        | 200    | 2008                                                                   | 430                                             | 0,20  | 0,10  | 15,00     | 60,00                                    |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной<br>упаковке      | 200    | ТТК                                                                    | 16.3                                            | 5,92  | 5,08  | 9,38      | 107,56                                   |
| Итого за прием пищи:                                 | 610    |                                                                        |                                                 | 17,06 | 17,41 | 72,69     | 514,31                                   |
| Обед                                                 |        |                                                                        |                                                 |       |       |           |                                          |
| Салат витаминный                                     | 60     | ТТК                                                                    | 1.46                                            | 0,71  | 3,20  | 4,60      | 52,20                                    |
| Суп рыбный с картофелем и перловой<br>крупой         | 200/10 | 2008                                                                   | 98\228                                          | 4,78  | 2,27  | 15,68     | 103,00                                   |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с<br>томатом        | 90/30  | ТТК                                                                    | 9.5                                             | 7,10  | 10,21 | 9,46      | 180,00                                   |
| Каша гречневая рассыпчатая "по-<br>домашнему"        | 150    | ТТК                                                                    | 4.7                                             | 3,60  | 4,60  | 10,40     | 97,40                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый<br>микронутриентами | 40     | ТТК                                                                    | 15.2                                            | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                                    |
| Батон нарезной обогащённый<br>микронутриентами       | 50     | ТТК                                                                    | 15.1                                            | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                                   |
| Яблоко свежее                                        | 100    | 2011                                                                   | 338                                             | 0,40  | 0,40  | 9,80      | 44,40                                    |
| Напиток из шиповника                                 | 200    | ТТК                                                                    | 13.1                                            | 0,20  | 0,20  | 20,10     | 87,80                                    |
| Итого за прием пищи:                                 | 930    |                                                                        |                                                 | 23,99 | 24,90 | 116,42    | 792,80                                   |
| Всего за день:                                       |        |                                                                        |                                                 | 41,05 | 42,31 | 189,11    | 1307,11                                  |

Заведующий производством

И.И. Перфильева

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.

" 1 "

для документа

2026 г.

Согласовано

Директор

Искенбаева С.В.

" 1 "

01

2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

18 декабря 2026 г.

8 день

| Наименование                                      | Выход,  | Технологическая и<br>нормативная<br>документация<br>/сборник рецептур/ | № рецептуры<br>или<br>технологическ<br>ой карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал. |
|---------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|-------|-----------|------------------------------------------|
|                                                   | г       |                                                                        |                                                 | Всего | Всего | Всего     |                                          |
|                                                   |         |                                                                        |                                                 | г     | г     | г         |                                          |
| Завтрак                                           |         |                                                                        |                                                 |       |       |           |                                          |
| Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом   | 160     | ТТК                                                                    | 351                                             | 9,75  | 8,30  | 34,90     | 278,40                                   |
| Яйцо отварное                                     | 40      | 2011                                                                   | 213                                             | 5,08  | 4,60  | 0,28      | 63,00                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 25      | ТТК                                                                    | 15.3                                            | 2,00  | 1,16  | 12,99     | 68,00                                    |
| Какао с молоком                                   | 200     | 2008                                                                   | 433                                             | 2,90  | 2,50  | 24,80     | 134,00                                   |
| Груша свежая                                      | 100     | 2011                                                                   | 338                                             | 0,40  | 0,30  | 10,30     | 47,00                                    |
| Итого за прием пищи:                              | 525     |                                                                        |                                                 | 20,13 | 16,86 | 83,27     | 590,40                                   |
| Обед                                              |         |                                                                        |                                                 |       |       |           |                                          |
| Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом    | 60      | 2011                                                                   | 52                                              | 1,70  | 3,84  | 2,60      | 54,40                                    |
| Суп из овощей с курицей отварной и сметаной       | 200/5/5 | 2012                                                                   | 64                                              | 2,55  | 4,11  | 9,04      | 80,80                                    |
| Печень по-строгановски                            | 100     | ТТК                                                                    | 9.4                                             | 8,91  | 10,11 | 5,30      | 161,92                                   |
| 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                                   |
| Компот из свежих яблок                            | 200     | ТТК                                                                    | 13.1                                            | 0,20  | 0,20  | 20,10     | 87,80                                    |
| Итого за прием пищи:                              | 810     |                                                                        |                                                 | 23,46 | 26,98 | 106,92    | 760,92                                   |
| Всего за день:                                    |         |                                                                        |                                                 | 43,59 | 43,84 | 190,19    | 1351,32                                  |

Заведующий производством

*Искенбаева С.В.*

Искенбаева С.В.

Утверждаю

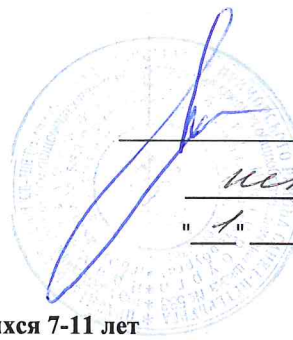
Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Директор

Камедин А.В.

" 1 "



исполн. БРЗ

" 1 " 01 2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

19 февраля 2026 г.

9 день

| Наименование                                            | Выход,  | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологическ<br>ой карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. |
|---------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------------|
|                                                         | г       |                                                               |                                           | Всего | Всего | Всего     |                                      |
|                                                         |         |                                                               |                                           | г     | г     | г         |                                      |
| Завтрак                                                 |         |                                                               |                                           |       |       |           |                                      |
| Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком        | 150/25  | ТТК                                                           | 7.2                                       | 14,60 | 14,28 | 29,77     | 305,78                               |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 25      | ТТК                                                           | 15.3                                      | 2,00  | 1,16  | 12,99     | 68,00                                |
| Чай с лимоном                                           | 200     | 2008                                                          | 431                                       | 0,29  | 0,10  | 14,69     | 59,90                                |
| Яблоко свежее                                           | 100     | 2011                                                          | 338                                       | 0,40  | 0,40  | 9,80      | 44,40                                |
| Итого за прием пищи:                                    | 500     |                                                               |                                           | 17,29 | 15,94 | 67,25     | 478,08                               |
| Обед                                                    |         |                                                               |                                           |       |       |           |                                      |
| Салат "Мозайка"                                         | 60      | ТТК                                                           | 1.33                                      | 3,30  | 3,60  | 4,20      | 72,40                                |
| Борщ с капустой и картофелем, курой отварной и сметаной | 200/5/5 | 2008                                                          | 76                                        | 3,27  | 4,80  | 11,20     | 94,00                                |
| Паста Болоньезе "по-школьному"                          | 240     | ТТК                                                           | 9.33                                      | 9,40  | 12,72 | 35,20     | 237,10                               |
| 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:                                    | 800     |                                                               |                                           | 24,17 | 25,34 | 111,98    | 707,50                               |
| Всего за день:                                          |         |                                                               |                                           | 41,46 | 41,28 | 179,23    | 1185,58                              |

Заведующий производством

*[Signature]*

Касанов С. Р.

Утверждаю

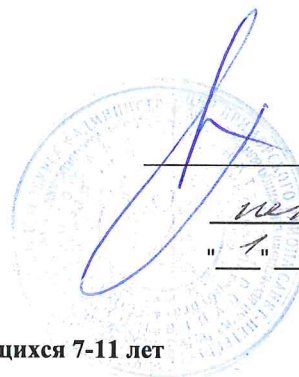
Согласовано

Генеральный директор АО "Комбинат социального питания Парголово"

Директор

Камедин А.В.

" 1 "



" 1 "

01

2026 г.

Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

20 февраля 2026 г

10 день

| Наименование                                      | Выход, | Технологическая и<br>нормативная<br>документация<br>/сборник рецептов/ | № рецептуры<br>или<br>технологическ<br>ой карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал. |
|---------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|-------|-----------|------------------------------------------|
|                                                   | г      |                                                                        |                                                 | Всего | Всего | Всего     |                                          |
|                                                   |        |                                                                        |                                                 | г     | г     | г         |                                          |
|                                                   |        |                                                                        |                                                 |       |       |           |                                          |
| Завтрак                                           |        |                                                                        |                                                 |       |       |           |                                          |
| Омлет натуральный                                 | 150    | ТТК                                                                    | 6.3                                             | 14,50 | 14,27 | 8,89      | 262,43                                   |
| Бутерброд с сыром и огурцом                       | 40     | ТТК                                                                    | 1.39                                            | 3,01  | 4,29  | 13,56     | 105,87                                   |
| Чай с сахаром                                     | 200    | 2008                                                                   | 430                                             | 0,20  | 0,10  | 15,00     | 60,00                                    |
| Зефир витаминизированный                          | 35     | ТТК                                                                    | 12.1                                            | 0,63  | 0,10  | 28,20     | 101,60                                   |
| Апельсин свежий                                   | 100    | 2011                                                                   | 338                                             | 0,90  | 0,20  | 8,10      | 43,00                                    |
| Итого за прием пищи:                              | 525    |                                                                        |                                                 | 19,24 | 18,96 | 73,75     | 572,90                                   |
| Обед                                              |        |                                                                        |                                                 |       |       |           |                                          |
| Салат из квашеной капусты                         | 60     | 2008                                                                   | 40                                              | 0,96  | 3,06  | 4,62      | 49,80                                    |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 200/5  | 2008                                                                   | 99                                              | 4,58  | 3,64  | 14,99     | 111,20                                   |
| Жаркое по-домашнему со свининой                   | 240    | 2011                                                                   | 259                                             | 12,50 | 14,94 | 23,20     | 277,37                                   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40     | ТТК                                                                    | 15.2                                            | 2,65  | 0,35  | 16,96     | 81,58                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | ТТК                                                                    | 15.1                                            | 3,75  | 1,45  | 25,70     | 131,00                                   |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 200    | 2008                                                                   | 402                                             | 0,45  | 0,00  | 15,60     | 105,58                                   |
| Итого за прием пищи:                              | 795    |                                                                        |                                                 | 24,89 | 23,44 | 101,07    | 756,53                                   |
| Всего за день:                                    |        |                                                                        |                                                 | 44,13 | 42,40 | 174,82    | 1329,43                                  |

Заведующий производством

Исаченко З.В.