

Утверждаю

Директор



Согласовано

Директор ГБОУ №3

Петроградского
района



Ежедневное меню учащихся 7-11 лет (завтрак/обед)

День 3

14 марта 2026г.

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
3 день											
Завтрак											
Каша пшённая вязкая с тыквой	155	2008	185	5,40	6,20	28,80	192,00				
Бутерброд с сыром	40	TTK	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 упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56				
Итого за прием пищи:	695			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 гречкой	200/5	2012	81/16	5,27	3,74	15,10	114,02				
Котлета рубленая из филе куриного	90	TTK	10.21	9,84	5,60	8,95	144,73				
Ризotto (рис с овощами)	150	TTK	4.2	2,90	7,43	17,06	146,70				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	TTK	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00				
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Компот из свежих яблок	200	TTK	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				
				12,40%	26,45%	54,75%					

Завтрак утверждён

