

Утверждаю

Директор

ООО "ТРЕНД-КОМ"

О.В.



Петрова

Согласовано

Директор ГБОУ №3

Петроградского
района



TD

Ежедневное меню учащихся 12-18 лет (завтрак/обед)

День 3

14 января 2026 г.

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Каша пшенная вязкая с тыквой	200	2008	185	7,80	9,50	37,10	247,70
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,00	60,00
Груша свежая	100	2011	338	0,4	0,3	10,30	47,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	740			18,63	19,27	85,34	568,13
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83
Суп картофельный с горохом и гренками	250/5	2012	81/116	5,2	3,3	18,75	137,2
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10.22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	180	ТТК	4.9	3,48	8,91	20,47	176
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,8	2,55	30,6	138
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,2	0,2	20,1	87,3
Итого за прием пищи:	945			30,21	28,60	133,54	918,83
Всего за день:				48,84	47,87	218,88	1486,96

Зав. производством Зв

