

Утверждаю

Директор

ООО "TREND-KOM"



Согласовано

Директор ГБОУ №3

Петроградского

района



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

День 1

26.01.2026

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					
1 день											
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	2008	184	11,70	10,50	33,76	256,70				
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:	565			18,10	21,30	80,46	565,70				
Обед											
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00				
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/5/5	2012	72	2,60	3,78	12,50	136,30				
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20				
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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				
Итого за прием пищи:	950			28,76	26,77	111,76	838,38				
Всего за день:				0,12	0,25	0,47					
				46,86	48,07	192,22	1404,08				

