

Утверждаю

Директор

ООО "ТРЕНДКОМ"



О.В.

Петрова

Согласовано

Директор ГБОУ №3

Петроградского
района



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

День 3

28.01.2026г.

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технолого- ческой карты	Белки			Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.					
				Всего								
				Всего	Всего	Всего						
3 день												
Завтрак												
Каша пшенная вязкая с тыквой	200	2008	185	7,80	9,50	37,10	247,70					
Бутерброд с сыром	40	TTK	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	TTK	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 гречкой	250/5	2012	81/116	5,2	3,3	18,75	137,2					
Котлета рубленая из филе куриного	100	TTK	10.22	10,93	6,22	9,94	160,83					
Ризotto (рис с овощами)	180	TTK	4.9	3,48	8,91	20,47	176					
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	TTK	15.1	4	2,32	25,98	136					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	TTK	15.4	4,8	2,55	30,6	138					
Компот из свежих яблок	200	TTK	13.1	0,2	0,2	20,1	87,8					
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. приемом обедов. *Кс*

