

Утверждаю

Директор

ООО ТРЕНД-КОМ

О.В.

Петрова

Согласовано

Директор ГБОУ №3

Петроградского  
района

TD

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

День 4

29.01.2026г.

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	
4 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	ТТК	4.13	12,09	10,56	35,06	232,40
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:	675			18,88	21,20	77,27	562,40
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	ТТК	52.2	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/5	2012	82	3,80	2,80	16,10	117,00
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	24,36	168,40
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 (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	965			29,72	30,52	126,32	903,90
Всего за день:				48,60	51,72	203,59	1466,30

зав. производством. гл.

