

Утвержден

Директор



Согласовано

Директор ГБОУ №3  
Петроградского  
района



О.В. \_\_\_\_\_

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

День 4

*9 апреля 2026г.*

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-	Энер- гетиче- ская цен- ность, ккал.
	г			Все	Все	водо-	
				го	го	ды,	

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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>			<b>18,88</b>	<b>21,20</b>	<b>77,27</b>	<b>562,40</b>

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 обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>			<b>29,72</b>	<b>30,52</b>	<b>126,32</b>	<b>903,90</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,60</b>	<b>51,72</b>	<b>203,59</b>	<b>1466,30</b>

*зав. производством И*

