Утверждаю
Директор
ООО "ТРЕНД-КОМ"

_____ Петрова О.В.

Согласовано
Директор ГБОУ №3 Петроградского района

_____

Ежедневное меню учащихся 12-18 лет (завтрак/обед)
День 9

21 января 2026 г.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом	200	ТТК	351	12,20	10,40	43,60	348,00
Яйцо отварное	40	2011	213	5,08	4,60	0,28	63,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**565**			**22,58**	**18,96**	**91,97**	**660,00**
Обед							
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/5/5	2012	64	3,10	5,10	9,40	101,30
Печень по-строгановски	100	ТТК	9.4	8,91	9,11	5,30	161,92
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
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	**950**			**27,26**	**32,04**	**120,07**	**884,08**
Всего за день:				**49,84**	**51,00**	**212,04**	**1554,08**

Зав. производством