

Утверждаю

Директор

ООО "ТРЕНД-КОМ"

О.В.

Петрова

Согласовано

Директор ГБОУ №3

Петроградского

района

TD

Ежедневное меню учащихся 7-11 лет (завтрак/обед)

День 3

11 марта 2026 г.

| Наименование                                      | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная<br>документа-<br>ция<br>/сборник<br>рецептур/ | №<br>рецептуры<br>или<br>технологи-<br>чес-кой<br>карты | Белки  | Жиры   | Угле-<br>воды, | Энер-<br>гети-<br>ческая<br>цен-<br>ность,<br>ккал. |
|---------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------|--------|----------------|-----------------------------------------------------|
|                                                   | г      |                                                                                          |                                                         | Всего  | Всего  | Всего          |                                                     |
|                                                   |        |                                                                                          |                                                         | г      | г      | г              |                                                     |
| 3 день                                            |        |                                                                                          |                                                         |        |        |                |                                                     |
| Завтрак                                           |        |                                                                                          |                                                         |        |        |                |                                                     |
| Каша пшённая вязкая с тыквой                      | 155    | 2008                                                                                     | 185                                                     | 5,40   | 6,20   | 28,80          | 192,00                                              |
| Бутерброд с сыром                                 | 40     | ТТК                                                                                      | 1.43                                                    | 4,31   | 4,29   | 13,56          | 105,87                                              |
| Чай с сахаром                                     | 200    | 2008                                                                                     | 430                                                     | 0,20   | 0,10   | 15,00          | 60,00                                               |
| Груша свежая                                      | 100    | 2011                                                                                     | 338                                                     | 0,40   | 0,30   | 10,30          | 47,00                                               |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке      | 200    | ТТК                                                                                      | 16.3                                                    | 5,92   | 5,08   | 9,38           | 107,56                                              |
| Итого за прием пищи:                              | 695    |                                                                                          |                                                         | 16,23  | 15,97  | 77,04          | 512,43                                              |
| Обед                                              |        |                                                                                          |                                                         |        |        |                |                                                     |
| Салат из квашеной капусты                         | 60     | 2008                                                                                     | 40                                                      | 0,96   | 3,06   | 4,62           | 49,80                                               |
| Суп картофельный с горохом и гренками             | 200/5  | 2012                                                                                     | 81/116                                                  | 5,27   | 3,74   | 15,10          | 114,02                                              |
| Котлета рубленая из филе куриного                 | 90     | ТТК                                                                                      | 10.21                                                   | 9,84   | 5,60   | 8,95           | 144,73                                              |
| Ризотто (рис с овощами)                           | 150    | ТТК                                                                                      | 4.2                                                     | 2,90   | 7,43   | 17,06          | 146,70                                              |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40     | ТТК                                                                                      | 15.2                                                    | 3,20   | 1,70   | 20,40          | 92,00                                               |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | ТТК                                                                                      | 15.1                                                    | 4,00   | 2,32   | 25,98          | 136,00                                              |
| Компот из свежих яблок                            | 200    | ТТК                                                                                      | 13.1                                                    | 0,20   | 0,20   | 20,10          | 87,80                                               |
| Итого за прием пищи:                              | 795    |                                                                                          |                                                         | 26,37  | 24,05  | 112,21         | 771,05                                              |
| Всего за день:                                    |        |                                                                                          |                                                         | 42,60  | 40,02  | 189,25         | 1283,48                                             |
|                                                   |        |                                                                                          |                                                         | 12,40% | 26,45% | 54,75%         |                                                     |

Зав. производства

