

Утверждают



Петрова

О.В.

Согласовано

Директор ГБОУ №3

Петроградского
района



Ежедневное меню учащихся 12-18 лет (завтрак/обед)
День 3

10 декабря 2025 г.

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
3 день											
Завтрак											
Каша пшеничная вязкая с тыквой	200	2024	197	6,6	8,26	34,58	233,82				
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87				
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60				
Груша свежая	100	2011	338	0,4	0,3	10,3	47				
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:	740			17,43	18,03	82,82	554,25				
Обед											
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83				
Суп картофельный с горохом и гренками	250/5	2012	81/116	5,2	3,3	18,75	137,2				
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10.22	10,93	6,22	9,94	160,83				
Ризotto (рис с овощами)	180	ТТК	4.9	3,48	8,91	20,47	176				
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4	2,32	25,98	136				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,8	2,55	30,6	138				
Компот из свежих яблок	200	ТТК	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:				47,64	46,63	216,36	1473,08				

Зав. производством Е.

