



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11 лет

20 03 2026 г

10 день

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы.	Энергетическая ценность. ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
Завтрак							
Омлет натуральный	150	ТТК	6.3	14,50	14,27	8,89	262,43
Бутерброд с сыром и огурцом	40	ТТК	1.39	3.01	4.29	13.56	105.87
Чай с сахаром	200	2008	430	0.20	0.10	15.00	60.00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0.63	0.10	28.20	101,60
Апельсин свежий	100	2011	338	0.90	0.20	8.10	43.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>			<b>19,24</b>	<b>18,96</b>	<b>73,75</b>	<b>572,90</b>
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0.96	3.06	4.62	49.80
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2008	99	4.58	3.64	14.99	111,20
Жаркое по-домашнему со свининой	240	2011	259	12,50	14,94	23,20	277,37
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 смеси сухофруктов	200	2008	402	0.45	0.00	15.60	105.58
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>			<b>25,69</b>	<b>25,66</b>	<b>104,79</b>	<b>771,95</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,93</b>	<b>44,62</b>	<b>178,54</b>	<b>1344,85</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_