



**Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11**

12 марта 2026 г  
4 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>Завтрак</b>							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	ТТК	4.11	9,07	7,92	26.30	174.30
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>625</b>			<b>15,86</b>	<b>18,56</b>	<b>68,51</b>	<b>504,30</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	2,95	7,00	3,60	100.00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	4,07	2,24	15,74	94.60
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	ТТК	8.7	8,17	6,85	9.44	151.76
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23.50	148.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92.00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25.98	136.00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15.00	76.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>			<b>26,29</b>	<b>25,01</b>	<b>113,66</b>	<b>798,36</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,15</b>	<b>43,57</b>	<b>182,17</b>	<b>1302,66</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_