



Ежедневное меню завтрака и обеда учащихся 7-11
22 апреля 2026 г
3 день

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки	Жиры	Углеводы.	Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Завтрак							
Каша пшѐнная 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 гречками	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

Заведующий производством

Е.А.Коро