

Утверждаю
Директор
ООО «Регион-Питание»

Согласовано
Директор



Каширин М.А.

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

День 5

16.10.2026

5 день

5 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0	54,5	14	2008
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,39	10,74	35,4	292,16	34.1	ТТК
Чай с лимоном	200	0,25	0,08	8,1	34	456	2024
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	68	2.3	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,8	62	5.1	ТТК
Фрукты свежие	100	0,8	0,1	7,5	38	6.1	ТТК
Итого за завтрак:	540	16,33	18,76	73,79	548,66		
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,8	40	2008
Суп из минтая с картофелем и перловой крупой	200	4,1	2,86	13,58	95,06	13.2	ТТК
Курица по- строгановски	90	10,12	7,25	3,55	141,02	23.0	ТТК
Рис отварной	150	3,7	6,3	23,18	203	32.0	ТТК
Компот из плодов шиповника	200	0,28	0,11	25,87	105,62	41.2	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	15.2	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2.4	ТТК
Итого за обед:	790	26,36	23,6	117,18	822,5		
Итого за день:		42,69	42,36	190,97	1371,16		