**Утверждаю**
Директор
ООО «Регион-Питание»

Каширин М.А

**Согласовано**
Директор

Смирнова Е.М.

12.10.2026

## Ежедневное меню учащихся 7-11 лет (завтрак/обед)
## День 1

| 1 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 |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 25 | 2 | 1,16 | 12,99 | 68 | 2.3 | ТТК |
| Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 5,62 | 8 | 24,71 | 202,52 | 34.25 | ТТК |
| Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 433 | 2008 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 7,5 | 38 | 6.2 | ТТК |
| Печенье в ассортименте | 25 | 3 | 2,5 | 11,2 | 69 | 5.0 | ТТК |
| **Итого за завтрак:** | **565** | **17,77** | **18,71** | **81,2** | **566,02** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Огурец солёный порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 3.0 | ТТК |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом курицы и сметаной | 200 | 3,34 | 3,6 | 4,35 | 71,16 | 11.0 | ТТК |
| Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом | 120 | 9,22 | 14,9 | 15,42 | 271,77 | 22.0 | ТТК |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 163,4 | 331 | 2008 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 1 | 0,2 | 15 | 76 | 41.0 | ТТК |
| Хлеб ржаной обогащённый микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 | 2.0 | ТТК |
| Хлеб пшеничный обогащённый микронутриентами | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 | 2.4 | ТТК |
| **Итого за обед:** | **820** | **26,74** | **27,58** | **113,47** | **816,33** | | |
| **Итого за день:** | | **44,51** | **46,29** | **194,67** | **1 382,35** | | |