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

Каширин М.А

**Согласовано**
Директор

Смирнова Е.М.

14.10.2026

## Ежедневное меню учащихся 7-11 лет (завтрак/обед)
## День 3

| 3 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры или технологической карты | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 45 | 1,2 | 0,88 | 16,8 | 114,16 | 1.1 | ТТК |
| Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным | 180 | 6,09 | 8,95 | 20,56 | 194,55 | 34.0 | ТТК |
| Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 98,89 | 42.1 | ТТК |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% | 150 | 4,8 | 3,75 | 19,05 | 126,75 | 41.1 | ТТК |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 6.2 | ТТК |
| **Итого за завтрак:** | **675** | **15,46** | **16,58** | **82,11** | **578,75** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,61 | 3,65 | 4,32 | 59,07 | 4.0 | ТТК |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы | 200 | 3,35 | 7,54 | 10,18 | 115,9 | 13.0 | ТТК |
| Биточки рыбные из минтая | 90 | 12,1 | 6,6 | 10,1 | 163 | 26.0 | ТТК |
| Картофель тушеный | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 | 33.0 | ТТК |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 43.0 | 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:** | **790** | **25,56** | **27,41** | **119,18** | **821,97** | | |
| **Итого за день:** | | **41,02** | **43,99** | **201,29** | **1 400,72** | | |