

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обеспечения горячим питанием обучающихся



4 день

7-11 ЛЕТ

29.01.26

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|--------------------|------------------|------------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №106) | 90 | 9,1/11,60 | 11,6/11,80 | 10,9/13,0 | 142,3/159,00 | 229/106 |
| КАРГОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310 | 160 | 3,04 | 4,50 | 24,55 | 151,40 | 310 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 | 6 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,39/18,89 | 16,6/16,8 | 71,8/73,9 | 470,03/486,73 | |
| полдник (ОВЗ) | | | | | | |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146 | 100 | 8,90 | 9,50 | 31,50 | 220,10 | 146 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51 | 200 | 0,30 | 0,00 | 16,00 | 66,40 | 51 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 9,20 | 9,50 | 47,50 | 286,50 | |

12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №106) | 100 | 10,2/12,9 | 12,9/13,10 | 13,3/14,40 | 175,00/176,6 | 229/106 |
| КАРГОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310 | 200 | 3,80 | 5,74 | 30,68 | 192,80 | 310 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 | 6 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18,25/20,95 | 19,14/19,34 | 80,33/81,43 | 544,13/545,73 | |
| полдник (ОВЗ) | | | | | | |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146 | 100 | 8,90 | 9,50 | 31,50 | 220,10 | 146 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51 | 250 | 0,38 | 0,00 | 20,00 | 83,00 | 51 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,28 | 9,50 | 51,50 | 303,10 | |