

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся



**5 день**

**7-11 ЛЕТ**

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                               |             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 | 90           | 12,4             | 12      | 13          | 200,1                         | ТТК №12     |
| РИС ОТВАРНОЙ ТТК №14                    | 160          | 2,8              | 3,9     | 25,4        | 147,9                         | ТТК №14     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                   | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                   | 50           | 3,80             | 0,30    | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5      |
| Итого за прием пищи:                    | 500          | 19,20            | 16,20   | 78,50       | 524,40                        |             |
| Полдник (овз)                           |              |                  |         |             |                               |             |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                | 100          | 5                | 12      | 21          | 210                           | ТТК №55     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44           | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК № 44    |
| Итого за прием пищи:                    | 300          | 5,18             | 12,00   | 36,00       | 268,00                        |             |

**12-18 ЛЕТ**

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |             |
| РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 | 100          | 13,6             | 13,2    | 14,3        | 220,1                         | ТТК №12     |
| РИС ОТВАРНОЙ ТТК №14                   | 200          | 3,7              | 6,2     | 33,9        | 206,2                         | ТТК №14     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                  | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                  | 50           | 3,80             | 0,30    | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5      |
| Итого за прием пищи:                   | 550          | 21,33            | 19,70   | 88,27       | 602,70                        |             |
| Полдник (овз)                          |              |                  |         |             |                               |             |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55               | 100          | 5                | 12      | 21          | 210                           | ТТК №55     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44          | 250          | 0,22             | 0,00    | 18,75       | 72,50                         | ТТК № 44    |
| Итого за прием пищи:                   | 350          | 5,22             | 12,00   | 39,75       | 282,50                        |             |