**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для обеспечения горячим питанием обучающихся**

дата 05.10.2026

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

# 6 день

## 7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | ТТК №28 |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22 | 90/30 | 10,3 | 12,3 | 13,1 | 204,4 | ТТК №22 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23 | 150 | 4,6 | 5,2 | 29,6 | 183,6 | ТТК №23 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | ТТК №15 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | ТТК №5 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **18,00** | **17,80** | **74,00** | **526,90** | |

## 12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28 | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 13,0 | ТТК №28 |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22 | 100/30 | 11,44 | 13,67 | 14,56 | 227,11 | ТТК №22 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23 | 180 | 5,52 | 6,24 | 35,52 | 220,32 | ТТК №23 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | ТТК №15 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **18,10** | **20,07** | **66,94** | **520,43** | |