



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для обеспечения горячим питанием обучающихся



3 день

30.09.2026г.

7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |             |
| КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20              | 60           | 1,10             | 0,10    | 1,80        | 13,40                         | ТТК №20     |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 200          | 13,50            | 13,20   | 26,21       | 277,64                        | ТТК №21     |
| ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24                        | 30           | 1,80             | 5,50    | 12,60       | 107,50                        | ТТК №24     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15        | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №15     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                  | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10       | 71,10                         | ТТК №5      |
| Итого за прием пищи:                   | 520          | 19,00            | 19,00   | 70,91       | 529,64                        |             |
| Полдник (овз)                          |              |                  |         |             |                               |             |
| ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56 | 70/30        | 3,5              | 6,3     | 62,3        | 317,8                         | ТТК №56     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10     | 200          | 1,60             | 1,60    | 9,90        | 59,90                         | ТТК №10     |
| Итого за прием пищи:                   | 300          | 5,10             | 7,90    | 72,20       | 377,70                        |             |

12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |             |
| КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20              | 100          | 1,83             | 0,17    | 3,00        | 22,33                         | ТТК №20     |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 220          | 14,85            | 14,52   | 28,83       | 305,40                        | ТТК №21     |
| ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24                        | 30           | 1,80             | 5,50    | 12,60       | 107,50                        | ТТК №24     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15        | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №15     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                  | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10       | 71,10                         | ТТК №5      |
| Итого за прием пищи:                   | 580          | 21,08            | 20,39   | 74,73       | 566,34                        |             |
| Полдник (овз)                          |              |                  |         |             |                               |             |
| ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56 | 70/30        | 3,5              | 6,3     | 62,3        | 317,8                         | ТТК №56     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10     | 250          | 2,00             | 2,00    | 12,37       | 74,90                         | ТТК №10     |
| Итого за прием пищи:                   | 350          | 5,50             | 8,30    | 74,67       | 392,70                        |             |