

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся

дата \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор



**6 день**

**Меню на 21 сентября 2026 года**

| Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Питательные вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                              |              | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                      |              |                      |         |             |                               |             |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 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                        |             |
| полдник (ОВЗ)                                                |              |                      |         |             |                               |             |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК № 57                                     | 100          | 7,90                 | 9,40    | 55,50       | 339,00                        | ТТК №57     |
| ЧАЙ С САХАРОМ № ТТК №19                                      | 200          | 0,20                 | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК № 19    |
| Итого за прием пищи:                                         | 300          | 8,10                 | 9,40    | 70,50       | 397,00                        |             |

**12-18 ЛЕТ**

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порция | Питательные вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                             |              | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                     |              |                      |         |             |                               |             |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 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                        |             |
| полдник (ОВЗ)                                               |              |                      |         |             |                               |             |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК № 57                                    | 100          | 7,90                 | 9,40    | 55,50       | 339,00                        | ТТК №57     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19                                      | 250          | 0,25                 | 0,00    | 18,75       | 72,50                         | ТТК №19     |
| Итого за прием пищи:                                        | 350          | 8,15                 | 9,40    | 74,25       | 411,50                        |             |