



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обеспечения горячим питанием обучающихся

12.10.2026

1 день

7-11 ЛЕТ



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	11	12,31	22,6	234,26	ТТК №29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,4	0,1	9	42,6	ТТК №5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6
Итого за прием пищи:	520	17,98	17,71	81,30	542,96	
Полдник (овз)						
РОЖКИ СДОБНЫЕ	100	6,50	10,00	47,00	360,00	ТТК №56
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19
Итого за прием пищи:	300	6,70	10,00	62,00	418,00	

12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	12,2	13,7	25,1	260,3	ТТК №29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,5	6,2	35,5	220,3	ТТК №23
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,4	0,1	9,0	42,6	ТТК №5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6
Итого за прием пищи:	560	20,12	20,12	89,73	605,71	
Полдник (овз)						
РОЖКИ СДОБНЫЕ	100	6,50	10,00	47,00	360,00	ТТК №56
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,25	0,00	18,75	72,50	ТТК №19
Итого за прием пищи:	350	6,75	10,00	65,75	432,50	