

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся

**23.10.2026**

**10 день**

**7-11 ЛЕТ**

Утверждаю  
Директор



дата



| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4                               | 100          | 1,5              | 0,1     | 9           | 42,9                          | ТТК №4      |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30                        | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | ТТК №30     |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 90/30        | 11               | 14,7    | 15,9        | 239,9                         | ТТК №2      |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |
| Итого за прием пищи:                                 | 600          | 18,99            | 19,50   | 72,72       | 537,80                        |             |
| полдник (ОВЗ)                                        |              |                  |         |             |                               |             |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                             | 100          | 5                | 12      | 21          | 210                           | ТТК №55     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15                     | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК № 15    |
| Итого за прием пищи:                                 | 300          | 5,30             | 12,00   | 36,20       | 270,00                        |             |

**12-18 ЛЕТ**

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4                               | 100          | 1,5              | 0,1     | 9,0         | 42,9                          | ТТК №4      |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30                        | 180          | 4,8              | 5,4     | 21,3        | 151,1                         | ТТК №30     |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 100/30       | 12,2             | 17,3    | 17,7        | 275,0                         | ТТК №2      |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №19     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |
| Итого за прием пищи:                                 | 640          | 21,01            | 23,00   | 78,03       | 598,08                        |             |
| полдник (ОВЗ)                                        |              |                  |         |             |                               |             |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                             | 100          | 5                | 12      | 21          | 210                           | ТТК №55     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15                     | 250          | 0,46             | 0,00    | 23,75       | 93,75                         | ТТК № 15    |
| Итого за прием пищи:                                 | 350          | 5,46             | 12,00   | 44,75       | 303,75                        |             |