**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**
**для обеспечения горячим питанием обучающихся**

дата_____

# Меню на 6 ноября 2026 года

## 5 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** | | | | | | |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) | 90 | 12,4/10,2 | 12/11,05 | 13/9,8 | 200,1/179,5 | ТТК №12/ТТК №11 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ТТК №36 | 160 | 3,2 | 5,8 | 26 | 169,7 | ТТК №36 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №19 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,40 | ТТК №5 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **19,6/17,4** | **18,1/17,15** | **79,1/75,9** | **546,2/526,6** | |
| **полдник (ОВЗ)** | | | | | | |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55 | 100 | 5 | 12 | 21 | 210 | ТТК №55 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44 | 200 | 0,18 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК № 44 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **5,18** | **12,00** | **36,00** | **268,00** | |

### 12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) | 100 | 13,6/11,2 | 13,2/12,2 | 14,3/10,8 | 220,1/197,5 | ТТК №12/ТТК №11 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ТТК №36 | 200 | 4 | 7,25 | 32,5 | 212,1 | ТТК №36 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №19 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,40 | ТТК №5 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **21,6/19,2** | **20,8/19,8** | **86,9/83,4** | **608,6/586** | |
| **полдник (ОВЗ)** | | | | | | |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55 | 100 | 5 | 12 | 21 | 210 | ТТК №55 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44 | 250 | 0,22 | 0,00 | 18,75 | 72,50 | ТТК № 44 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **5,22** | **12,00** | **39,75** | **282,50** | |