# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

## для обеспечения горячим питанием обучающихся

дата 09.11.26г

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

31.08.16г

## 1 день

### 7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | ТТК №28 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМТТК №29 | 90/30 | 11 | 12,31 | 22,6 | 234,26 | ТТК №29 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23 | 150 | 4,6 | 5,2 | 29,6 | 183,6 | ТТК №23 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44 | 200 | 0,18 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №44 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 1,4 | 0,1 | 9 | 42,6 | ТТК №5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | ТТК №6 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **18,48** | **17,81** | **82,30** | **550,76** | |
| **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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **завтрак** | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНЫ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28 | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 13,0 | ТТК №28 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМТТК №29 | 100/30 | 12,2 | 13,7 | 25,1 | 260,3 | ТТК №29 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23 | 180 | 5,5 | 6,2 | 35,5 | 220,3 | ТТК №23 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №44 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 1,4 | 0,1 | 9,0 | 42,6 | ТТК №5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | ТТК №6 |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **20,96** | **20,28** | **91,40** | **618,71** | |
| **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** | |