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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

# 10 день

13.11.2026г.

## 7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 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:** | **500** | **17,49** | **19,40** | **63,72** | **494,90** | |
| **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 | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 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:** | **540** | **19,51** | **22,90** | **69,03** | **555,18** | |
| **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** | |