Утверждаю

12.01.2026

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питаниям обучающихся 7-11 лет

15.04.2026

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	83,1	518,1		
Обед							
Огурец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Рассольник Ленинградский ТТК №204	200	4,1	7,5	12,0	75,7	ТТК №204	
Плов из птицы ТТК №67	150	16,8	26,5	28,0	353,8	ТТК №67	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	730	30,0	35,0	114,5	774,4		
Полдник							
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
Итого за прием пищи:	300	7,7	11,2	68,2	365,8		
Ужин							
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным ТТК №152	200/50	23,9	22,6	49,6	505,4	ТТК №152	
Чай черный с яблоком ТТК №547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК №547	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	27,9	23,0	84,1	663,2		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:		88,2	90,2	371,9	2 491,6		

Зав. производством