



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным патиразовым питанием обучающихся №18, №17, №16, №15, №14, №13, №12, №11, №10, №9, №8, №7, №6, №5, №4, №3, №2, №1

14.04.2026

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 | 300          | 13,1             | 12,5    | 29,6        | 225,2                         | ТТК №85      |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                 | 40/10/50     | 4,7              | 7,3     | 51,1        | 277,3                         | ТТК №127     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                        | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №302     |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 600          | 18,0             | 19,8    | 95,7        | 560,5                         |              |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3                       | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                          | ТТК №3       |                  |
| ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47     | 250          | 2,0              | 4,3     | 10,0        | 88,0                          | ТТК №47      |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62             | 100          | 14,5             | 16,2    | 16,0        | 258,4                         | ТТК №62      |                  |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180               | 180          | 9,1              | 14,5    | 42,8        | 297,2                         | ТТК №180     |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52               | 200          | 0,1              | 0,1     | 14,2        | 59,2                          | ТТК №52      |                  |
| 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:                          | 950          | 35,4             | 36,1    | 144,6       | 996,8                         |              |                  |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138           | 150          | 18,2             | 21,3    | 72,9        | 462,9                         | ТТК №138     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301              | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | ТТК №301     |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                          | 550          | 19,3             | 22,1    | 107,1       | 614,1                         |              |                  |
| <b>Ужин</b>                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5                        | 100          | 1,1              | 0,1     | 8,5         | 40,7                          | ТТК №5       |                  |
| КОУЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63           | 100          | 11,2             | 12,0    | 12,3        | 182,2                         | ТТК №63      |                  |
| ПРОСО КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136                   | 180          | 5,0              | 5,2     | 27,4        | 173,0                         | ТТК №136     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241                | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №241     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 70           | 5,1              | 0,4     | 34,0        | 160,8                         | ТТК №6       |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 650          | 22,5             | 17,7    | 97,2        | 614,7                         |              |                  |
| <b>Ужин 2</b>                                 |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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:                                |              | 102,5            | 101,0   | 466,6       | 2 956,3                       |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_