



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным педиатрическим питанием обучающихся в учреждениях образования
 4 Вариант
 21 мая 2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая молочная рисовая с творогом ТТК №653	200	7,8	13,0	30,2	225,8	ТТК №653	2004	
Ябло парное варенье №337	шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337		
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241		
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	524	20,4	20,5	74,8	519,1			
Обед								
Оречен соевый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	2004	
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47		
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60		
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132		
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 пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	830	32,1	30,7	118,8	820,5			
Полдник								
Пирожок с морковью печеный ТТК №145	100	15,1	10,6	45,6	319,5	ТТК №145		2004
Сок фруктовый (облепиховый) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707		
Итого за прием пищи:	300	16,1	10,8	65,2	408,7			
Ужин								
Смесь отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	2004	
Макароник с печенкой ТТК №64	150	12,0	20,7	38,0	334,8	ТТК №64		
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302		
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	510	17,8	21,2	90,7	571,3			
Ужин 2								
Буtterфол с повидлом ТТК №127	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127	2004	
Молоко кипяченое ТТК №697	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697		
Итого за прием пищи:	215	6,7	4,5	27,6	176,7			
Всего за день:		93,0	87,7	377,1	2 496,3			

Зав. производством _____