



Ежесуточное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным витаминизированным питанием обучающихся 7-11 лет

16.03.2026

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеница молочная вязкая ТТК №108	200	10,4	9,2	38,0	324,0	ТТК №108	
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	19,3	15,8	95,4	663,4		
Обед							
Калюста кашчатая ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Рассольник Ленинградский ТТК №204	200	4,1	7,5	12,0	75,7	ТТК №204	
Котлеты рубленные из птицы ТТК №62	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
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 пеклепалый	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	29,5	30,6	125,0	829,5		
Полдник							
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
Сок (фруктовый (апельсиновый) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	480	8,4	12,0	84,9	446,9		
Ужин							
Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным ТТК №100	200/50	17,9	21,7	51,9	372,9	ТТК №100	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	21,8	22,0	91,2	545,7		
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	71,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:		86,3	85,7	418,5	2 655,7		

Дан. произведеном