



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения питанием обучающихся на бесплатном питательном питании обучающихся

23.04.2026

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная рисовая с творогом ТТК №653 | 200 | 7,8 | 13,0 | 30,2 | 225,8 | ТТК №653 | |
| Ябло вареное крупную №337 | 1шт | 7,9 | 7,1 | 0,4 | 97,5 | 337 | 2004 |
| Чай с сахаром варенье 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 | | | | | | | |
| Огурец соевый ТТК №4 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК №4 | |
| Щи из свежей капусты с картошкой 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 влажная (горячая) ТТК №132 | 150 | 6,2 | 7,4 | 27,1 | 146,3 | ТТК №132 | |
| Компот из фруктов сушеных 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 мясным фаршем ТТК №145 | 100 | 15,1 | 10,6 | 45,6 | 319,5 | ТТК №145 | |
| Сок фруктовый (абрикосовый) №707 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 16,1 | 10,8 | 65,2 | 408,7 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Салата овощная ТТК №5 | 100 | 1,1 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №5 | |
| Макаронные изделия с сыром 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 | | | | | | | |
| Булгур с помидорами ТТК №127 | 20/15 | 1,6 | 0,1 | 19,2 | 82,4 | ТТК №127 | |
| Молоко питьевое ТТК №697 | 180 | 5,1 | 4,4 | 8,4 | 94,3 | 697 | 2004 |
| 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 _____