



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием учащихся с питанием обучающихся 12-18 лет.  
 13.04.2026  
 8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №37	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
КАША вязкая молочная из риса и пшена ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>24,3</b>	<b>24,4</b>	<b>90,4</b>	<b>591,8</b>		
<b>Обед</b>							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	100	10,6	18,1	25,9	273,7	ТТК №38	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200	4,7	9,3	34,9	245,7	ТТК №129	
КОМПОТ ИЗ МЯГОМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	136,5	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>31,4</b>	<b>34,2</b>	<b>161,2</b>	<b>1 068,2</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421	
МОЛОКО КИВЧАЕНОЕ №697	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>23,8</b>	<b>23,5</b>	<b>63,4</b>	<b>555,7</b>		
<b>Ужин</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ ТТК №549	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	239,7	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,9</b>	<b>30,6</b>	<b>83,6</b>	<b>652,6</b>		
<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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,0</b>	<b>170,2</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>109,7</b>	<b>118,0</b>	<b>470,6</b>	<b>3 028,5</b>			

Зав. производством \_\_\_\_\_