



Утвержденное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с 12.04.2026 по 26.04.2026

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (Икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	200	20,4	25,2	34,0	332,5	ТТК №72	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №502	200	0,2	0,0	15,0	56,0	ТТК №502	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	7,5	14,7	155,0	1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>27,8</b>	<b>42,1</b>	<b>91,2</b>	<b>740,6</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 (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	12,5	18,7	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гармоф) ТТК №134	180	6,3	8,6	29,3	182,7	ТТК №134	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАТЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,9</b>	<b>34,1</b>	<b>148,9</b>	<b>946,1</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146	150	17,7	21,0	69,3	418,8	ТТК №146	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД ТТК №122	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №122	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>17,9</b>	<b>21,1</b>	<b>101,6</b>	<b>549,3</b>		
<b>Ужин</b>							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27	
ЖАРКОЕ ЛО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	14,7	26,0	23,6	382,1	ТТК №48	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ ТТК №501	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №501	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАТЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>24,5</b>	<b>26,9</b>	<b>94,9</b>	<b>712,2</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>112,3</b>	<b>129,5</b>	<b>458,6</b>	<b>3 118,3</b>		

За производство: