



Жеңилгенес 14-ти лисенос меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 12-18 лет

23.04.2026

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №653	250	9,8	16,3	37,8	282,3	ТТК №653	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №637	шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
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	
Итого за прием пищи:	584	23,0	23,8	87,2	598,6		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100г/шт	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ПАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №63	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №63	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	36,7	35,2	137,0	936,9		
Полдник							
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ ТТК №145	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
СОК ФРУКТОВЫЙ (абрикосный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Итого за прием пищи:	350	23,7	12,4	88,0	568,5		
Ужин							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №64	200	19,9	27,6	48,4	453,7	ТТК №64	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	600	28,2	28,4	118,2	772,6		
Ужин 2							
БУТЕРБРОД С ЛОВИДЛОМ ТТК №127	200г/шт	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №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		
Итого за день:		118,2	104,3	458,0	3 053,3		

За подписью _____