



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся в школе №18, №30, №34

20.04.2026

1 Вариант

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
КАШЛА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАНИАЯ ТТК №83	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №83	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	584	22,4	19,4	80,4	546,3		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОГОВИЙМИ (ПОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА ТТК №679	130	17,1	15,9	7,3	158,2	ТТК №679	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	37,2	36,1	155,2	1 023,5		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421	
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Итого за прием пищи:	350	19,2	18,8	73,7	540,1		
Ужин							
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100г/0	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60	
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200	4,7	9,3	34,9	245,7	ТТК №129	
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	
Итого за прием пищи:	680	27,9	30,7	103,2	787,9		
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	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:	114,0	110,3	434,5	3 068,0			

Дав. проконтрольком