



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся

26.03.2026

4 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>							
Каша овсяная молочная рисовая с творогом ТТК №653	200	7,8	13,0	30,2	225,8	ТТК №653	
Яблоко запеченное варуною №337	1шт	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	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>20,4</b>	<b>20,5</b>	<b>74,8</b>	<b>519,1</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Шти из свежей капусты с картофелем 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 вязкая (парин) ТТК №132	190	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
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 пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>32,1</b>	<b>30,7</b>	<b>118,8</b>	<b>820,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Пирожок с морковью печеный ТТК №145	100	15,1	10,6	45,6	319,5	ТТК №145	
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>16,1</b>	<b>10,8</b>	<b>65,2</b>	<b>408,7</b>		
<b>Ужин</b>							
Салата отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Макароник с печеню 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>17,8</b>	<b>21,2</b>	<b>90,7</b>	<b>571,3</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Бутерброд с повидлом ТТК №127	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127	
Молоко ванильное ТТ №697	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>6,7</b>	<b>4,5</b>	<b>27,6</b>	<b>176,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>93,0</b>	<b>83,7</b>	<b>377,1</b>	<b>2 496,3</b>			

Зав. производством \_\_\_\_\_