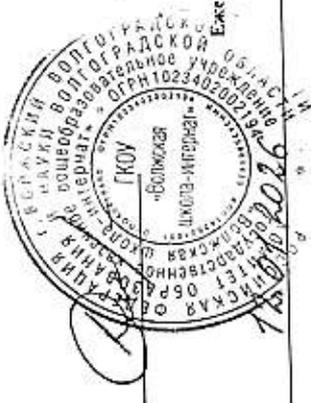


Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся

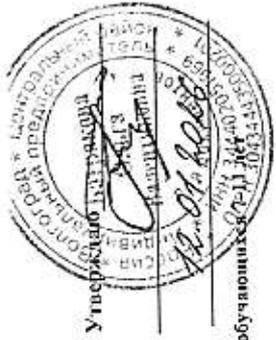
24.03.2026

2 Вариант



Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак:</b>								
Каша молочная жидкая густая ТТК №789	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №789		
Бульброд с сыром ТТК №380	300/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380		
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302		
Чай с сахаром ТТК №302	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178		
Батон	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338		2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	700	16,1	16,6	101,9	607,3			
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>Обед:</b>								
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128		
Суп с макаронами из пшеницы ТТК №46	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46		
Копилка ТТК №61	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61		
Пюре картофельное ТТК №136	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136		
Компот из яблок 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 пшеничный	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК № 7		
Хлеб пшеничный	830	29,2	27,7	136,8	867,1			
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>Полдник:</b>								
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140		
Молока египетское ТК №697	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697		2004
Молока египетское ТК №697	300	12,7	15,9	54,6	369,7			
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>Ужин:</b>								
Лапшеник с творогом с соусом молочным (сладким) ТТК №154	200/50	16,9	16,0	46,5	364,2	ТТК №154		
Чай с сахаром и лимоном ТТК №501	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
Хлеб пшеничный	500	20,9	16,3	86,0	539,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>Ужин 2:</b>								
Кисло-молочный 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:		86,2	81,8	401,3	2 653,3			

За производство



ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным витаминизованным питанием обучающихся (2-1) лет

25.03.2026

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеница молочная вязкая ТТК №103	200	10,4	9,2	38,0	324,0	ТТК №108	
Булгур с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Чай с сахаром и лимонном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Итого за прием пищи:	500	15,4	16,5	104,3	661,3		
<b>Обед</b>							
Помидор соевый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	
Суп картофельный ТТК №87	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87	
Гречка по-купечески с фас. буринны ТТК №468	150	17,8	27,0	33,5	376,7	ТТК №468	
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	730	30,0	30,8	129,3	848,8		
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный с капустой ТТК №138	100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Фрукты свежие (блоков) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	500	14,8	15,0	82,6	457,8		
<b>Ужин</b>							
Колбаса рыбная Любительская ТТК №63	90	8,4	10,7	11,2	167,1	ТТК №63	
Каша рисовая с овощами ТТК №180	150	7,6	12,1	35,6	224,7	ТТК №180	
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	
Итого за прием пищи:	500	20,7	23,2	91,0	587,6		
<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	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	33,8	215,6		
Итого за день:		88,2	90,8	441,0	2 771,1		

Зал. производством