



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 12-18 лет

3 Вариант

6 мая 2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЖКА ТТК №108	250	13,0	11,5	47,5	405,0	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,8	113,8	742,3		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250	3,9	4,0	11,6	98,4	ТТК №87	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	200	23,7	36,0	44,7	502,3	ТТК №468	
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	107	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕШЕВАЛЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	870	37,5	40,9	143,7	999,5		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138	150	18,2	21,3	72,9	462,9	ТТК №138	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	550	19,2	22,1	106,9	612,1		
Ужин							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100	11,2	12,0	12,3	182,2	ТТК №63	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	200	10,1	16,1	47,5	330,2	ТТК №180	
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	
ХЛЕБ ПЕШЕВАЛЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	600	28,5	28,8	121,1	790,6		
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:		110,5	115,9	507,5	3 314,7		

Зал. производством

[Handwritten signature]