



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

29.04.2026

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №83	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	3010/10	4,7	3,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК №178	
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,5	88,2	567,4		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204	250	6,2	9,4	15,0	107,0	ТТК №204	
ПЛОД ИЗ ПИЩИ ТТК №67	200	21,8	31,5	37,2	471,7	ТТК №67	
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:	870	37,4	41,9	127,4	928,7		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
СОК ФРУКТОВЫЙ (МЯСАСОВНЫЙ) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
Итого за прием пищи:	350	11,3	16,7	90,9	498,3		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152	250/50	28,7	27,2	59,6	606,5	ТТК №152	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ ТТК №547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК №547	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	600	36,4	27,9	118,5	879,2		
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:		110,3	110,3	447,0	3 043,7		

Лав. производство