



17.03.2026

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся

7 Вариант

Применение блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101	200	10,5	9,9	37,8	267,4	ТТК №101	
Бутерброд с печеньем ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	98,0	ТТК №302	
Итого за прием пищи:	500	15,4	17,2	103,9	602,7		
<b>Обед</b>							
Орзури соевый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп картофельный ТТК №87	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87	
Котлеты ТТК №61	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61	
Каша гречневая вязкая (густая) ТТК №132	150	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 пеклеальный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	30,8	29,0	129,6	810,4		
<b>Полдник</b>							
Пирожок с маршмелло 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
Итого за прием пищи:	300	16,1	10,8	65,2	408,7		
<b>Ужин</b>							
Снежка отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Плов из птицы ТТК №67	150	16,8	26,5	28,0	333,8	ТТК №67	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	21,9	26,9	76,0	549,3		
<b>Ужин 2</b>							
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Маленькое кляшечное ТТК №697	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697	2004
Итого за прием пищи:	230	9,8	9,5	25,5	244,2		
Всего за день:		93,9	93,4	400,2	2 615,3		

Зав. производством \_\_\_\_\_