Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
## для обеспечения горячим питанием обучающихся

## 16.11.2026 г

## 1 день

### 7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМТТК №29 | 90/30 | 11 | 12,31 | 22,6 | 234,26 | ТТК №29 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23 | 150 | 4,6 | 5,2 | 29,6 | 183,6 | ТТК №23 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44 | 200 | 0,18 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №44 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 1,4 | 0,1 | 9 | 42,6 | ТТК №5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | ТТК №6 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **17,98** | **17,71** | **81,30** | **542,96** | |
| **Полдник (овз)** | | | | | | |
| РОЖКИ СДОБНЫЕ ТТК №56 | 100 | 6,50 | 10,00 | 47,00 | 360,00 | ТТК№56 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №19 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **6,70** | **10,00** | **62,00** | **418,00** | |

### 12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМТТК №29 | 100/30 | 12,2 | 13,7 | 25,1 | 260,3 | ТТК №29 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23 | 180 | 5,5 | 6,2 | 35,5 | 220,3 | ТТК №23 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №44 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 1,4 | 0,1 | 9,0 | 42,6 | ТТК №5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | ТТК №6 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **20,12** | **20,12** | **89,73** | **605,71** | |
| **Полдник (овз)** | | | | | | |
| РОЖКИ СДОБНЫЕ ТТК№56 | 100 | 6,50 | 10,00 | 47,00 | 360,00 | ТТК №56 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19 | 250 | 0,25 | 0,00 | 18,75 | 72,50 | ТТК №19 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **6,75** | **10,00** | **65,75** | **432,50** | |