

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения льготным горячим питанием обучающихся

**3 день**

**7-11 ЛЕТ**

16.09.26

Согласовано

Директор

| Прием пищи, наименование блюда                                                                   | Масса порции | Пищевые вещества |            |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|---------------|-------------------------------|-----------------|
|                                                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г   |                               |                 |
| обед                                                                                             |              |                  |            |               |                               |                 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39                                                                            | 200          | 5,97             | 7          | 24,34         | 196,6                         | ТТК №39         |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) | 90           | 12,4/10,2        | 12/11,05   | 13/9,8        | 200,1/179,5                   | ТТК №12/ТТК №11 |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47                                                                   | 150          | 3,3              | 4,4        | 33,7          | 187,6                         | ТТК №47         |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                                                            | 200          | 0,20             | 0,00       | 15,00         | 58,00                         | ТТК №19         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                                            | 50           | 3,80             | 0,30       | 25,10         | 118,40                        | ТТК №5          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                                                      | 20           | 0,8              | 0,1        | 5,1           | 24,5                          | ТТК №6          |
| Итого за прием пищи:                                                                             | 710          | 26,47/24,27      | 23,8/22,85 | 116,24/113,04 | 785,2/764,6                   |                 |

**12-18 ЛЕТ**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|-----------------|
|                                                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г   |                               |                 |
| обед                                                                                             |              |                  |             |               |                               |                 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39                                                                            | 250          | 7,46             | 8,75        | 30,42         | 245,75                        | ТТК №39         |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) | 100          | 13,6/11,2        | 13,2/12,2   | 14,3/10,8     | 220,1/197,5                   | ТТК №12/ТТК №11 |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47                                                                   | 180          | 3,96             | 5,28        | 40,44         | 225,12                        | ТТК №47         |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                                                            | 200          | 0,20             | 0,00        | 15,00         | 58,00                         | ТТК №19         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                                            | 50           | 3,80             | 0,30        | 25,10         | 118,40                        | ТТК №5          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                                                      | 20           | 0,8              | 0,1         | 5,1           | 24,5                          | ТТК №6          |
| Итого за прием пищи:                                                                             | 800          | 29,82/27,42      | 27,63/26,63 | 130,36/126,86 | 891,87/869,27                 |                 |