

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет



Утверждаю: *М.П.*
Директор: *М.П.*
Продолжение: *М.П.*

" 5 " *сентября* 2026 г.

1. Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеница молочная вязкая ТТК №108	200	10,4	9,2	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с помидором ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Яблоко вареное вкрутую №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Итого за прием пищи:	564	23,2	23,6	104,5	756,8		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп с макаронными изделиями ТТК №46	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
Рыбная поджарка ТТК №679	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	850	29,1	30,6	129,5	859,9		
Всего за день:		52,3	54,2	234,0	1 616,7		

Зав. производством

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием питанием обучающихся 7-11 лет

№ 5 "Грибное" 2026 г.



11. Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная вязкая ТТК №108	200	10,4	9,2	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Итого за прием пищи:	564	23,2	23,6	104,5	756,8		
II Завтрак							
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	171,5		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп с макаронными изделиями ТТК №46	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
Рыбная поджарка ТТК №679	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пеклепанный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	850	29,1	30,6	129,5	859,9		
Полдник							
Пирожок печеный с картошкой ТТК №421	100	12,1	12,4	36,4	300,6	ТТК №421	
Компот из смеси плодов и ягод ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
Итого за прием пищи:	300	12,3	12,5	68,7	431,1		
Ужин							
Овощи соевный ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
Жаркое по-деревенски ТТК №48	150	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №48	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	15,7	19,9	58,7	472,1		
Всего за день:		81,9	87,6	398,0	2 691,3		

5. 01.2016 2016 г.

Утверждено: *[подпись]*
 Инспектор: *[подпись]*
С.М.С.



11. Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 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		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337		2004
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302		
Итого за прием пищи:	614	25,8	25,9	114,0	837,8			
Обед								
МОРОКОВ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,7	121,0	ТТК №46		
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА ТТК №679	130	17,1	15,9	7,3	155,2	ТТК №679		
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52		
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:	980	34,3	35,8	143,8	950,0			
Всего за день:		60,1	61,7	257,8	1 787,8			

Зав. производством

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



Утверждено: М.М.М.
 Директор: М.М.М.
 ГБОУ «Средняя школа №1 г. Могилы»
 Могилевская область, г. Могилы

5 "Февраля" 2026 г.

11. Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 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	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Итого за прием пищи:	614	25,8	25,9	114,0	837,8		
II Завтрак							
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	171,5		
Обед							
МОРОЖЕ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,7	121,0	ТТК №46	
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА ТТК №679	130	17,1	15,9	7,3	155,2	ТТК №679	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №669	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №669	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
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:	980	34,3	35,8	143,8	950,0		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ И ЯГОД ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
Итого за прием пищи:	350	18,4	18,7	86,4	581,4		
Ужин							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48	
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	600	22,4	30,6	85,9	657,8		
Всего за день:		102,6	112,0	466,7	3 198,4		