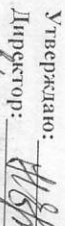


Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

2 "февраля" 2026 г.

Утверждено:   
 Директор:   
 Проверяющий:   
 ТКОУ  
 Михайловская  
 "Лицей-интернат" № 6191555020201



| 14. Прием пищи, наименование блюда                            |  | Масса порции |      | Питательные вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------|--|--------------|------|----------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                               |  | Завтрак      |      | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом ТТК №103 |  | 200          | 8,7  | 13,7                 | 28,4    | 220,6       | ТТК №103                      |              |                  |
| Булгур с сыром ТТК №380                                       |  | 30/10/10     | 4,7  | 5,1                  | 17,1    | 149,9       | ТТК №380                      |              |                  |
| Чай с сахаром ТТК №302                                        |  | 200          | 0,2  | 0,0                  | 15,0    | 58,0        | ТТК №302                      |              |                  |
| Батон                                                         |  | 50           | 3,9  | 1,5                  | 25,1    | 129,5       | ТТК №178                      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                          |  | 500          | 17,5 | 20,3                 | 85,6    | 558,0       |                               |              |                  |
| Кондитерские изделия (Печенье)                                |  | 50           | 3,6  | 5,1                  | 36,1    | 202,2       | ТТК №473                      |              |                  |
| Сок фруктовый (апельсиновый) №707                             |  | 180          | 0,5  | 0,2                  | 20,6    | 90,8        | 707                           |              | 2004             |
| Итого за прием пищи:                                          |  | ~230         | 4,1  | 5,3                  | 56,7    | 293,0       |                               |              |                  |
| Помидор соленый ТТК №27                                       |  | 60           | 0,6  | 0,0                  | 1,4     | 8,2         | ТТК №27                       |              |                  |
| Суп с макаронными изделиями ТТК №46                           |  | 200          | 2,0  | 4,5                  | 12,6    | 96,8        | ТТК №46                       |              |                  |
| Терфени (1-й вариант) с соусом ТТК №65                        |  | 90/30        | 10,6 | 16,8                 | 17,3    | 208,9       | ТТК №65                       |              |                  |
| Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132                       |  | 150          | 6,2  | 7,4                  | 27,1    | 146,3       | ТТК №132                      |              |                  |
| Компот из яблок ТТК №51                                       |  | 200          | 0,4  | 0,1                  | 21,5    | 88,5        | ТТК №51                       |              |                  |
| 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:                                          |  | 850          | 28,0 | 29,7                 | 133,0   | 802,0       |                               |              |                  |
| Булочка Домашняя ТТК №146                                     |  | 100          | 11,8 | 14,0                 | 46,2    | 279,2       | ТТК №146                      |              |                  |
| Чай черный с яблоком ТТК №547                                 |  | 200          | 0,3  | 0,1                  | 10,2    | 43,0        | ТТК №547                      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                          |  | 300          | 12,1 | 14,1                 | 56,4    | 322,2       |                               |              |                  |
| Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным ТТК №100       |  | 200/50       | 17,9 | 21,7                 | 51,9    | 372,9       | ТТК №100                      |              |                  |
| 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          | 21,8 | 22,0                 | 91,2    | 545,7       |                               |              |                  |
| Всего за день:                                                |  |              | 83,5 | 91,4                 | 422,9   | 2570,8      |                               |              |                  |

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

2 "февраля" 2026 г.

Утверждаю:  
Директор: *В.И.Иванов*



| 14. Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборные рецептур |
|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103 | 250          | 11,1             | 16,9    | 41,0        | 275,5                         | ТТК №103     |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380                                   | 30/10/10     | 4,7              | 5,1     | 17,1        | 149,9                         | ТТК №380     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                                       | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №302     |                  |
| БАТОН                                                        | 60           | 4,6              | 1,8     | 30,1        | 155,4                         | ТТК № 178    |                  |
| Итого за прием пищи:                                         | 560          | 20,6             | 23,8    | 103,2       | 638,8                         |              |                  |
| II Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Кондитерские изделия (Печенье)                               | 50           | 3,6              | 5,1     | 36,1        | 202,2                         | ТТК № 473    |                  |
| Сок фруктовый (апельсиновый) №707                            | 180          | 0,5              | 0,2     | 20,6        | 90,8                          | 707          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                                         | 230          | 4,1              | 5,3     | 56,7        | 293,0                         |              |                  |
| Обед                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ ТТК №27                                      | 100          | 1,1              | 0,0     | 2,3         | 13,6                          | ТТК №27      |                  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46                          | 250          | 2,4              | 5,3     | 15,7        | 121,0                         | ТТК №46      |                  |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65                       | 100/30       | 12,5             | 18,7    | 19,2        | 224,6                         | ТТК №65      |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) ТТК №132                       | 180          | 7,4              | 8,9     | 32,5        | 175,5                         | ТТК №132     |                  |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДА ТТК №51                                      | 200          | 0,4              | 0,1     | 21,5        | 88,5                          | ТТК №51      |                  |
| 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          | 32,0             | 33,9    | 144,3       | 876,5                         |              |                  |
| Полдник                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146                                    | 150          | 17,7             | 21,0    | 69,3        | 418,8                         | ТТК №146     |                  |
| Чай черный с яблоком ТТК №547                                | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,2        | 43,0                          | ТТК №547     |                  |
| Итого за прием пищи:                                         | 350          | 18,0             | 21,1    | 79,5        | 461,8                         |              |                  |
| Ужин                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №100      | 250/50       | 21,5             | 26,0    | 62,9        | 447,5                         | ТТК №100     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕ ТТК №241                                | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №241     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 100          | 7,4              | 0,6     | 48,7        | 229,7                         | ТТК № 6      |                  |
| Итого за прием пищи:                                         | 600          | 29,1             | 26,6    | 126,6       | 735,2                         |              |                  |
| Всего за день:                                               |              | 103,7            | 110,7   | 510,4       | 3 005,2                       |              |                  |