

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

"14" *Июль* 2026 г.

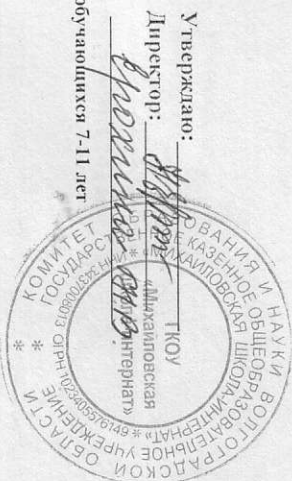


2. Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная жидкая ячневая ТТК №789	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №789		
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380		
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302		
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178		
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338		2011
Итого за прием пищи:	700	16,1	16,6	101,9	607,3			
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		
Котлеты ТТК №61	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61		
Пюре картофельное ТТК №136	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136		
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	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	830	29,2	27,7	136,8	867,1			
Всего за день:		45,3	44,3	238,7	1 474,4			

Зав. производством

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

"24" *Июль* 2026 г.



2. Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая ячневая ТТК №789	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №789	
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	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	700	16,1	16,6	101,9	607,3		
II Завтрак							
Булочка ТТК №39	50	4,7	7,0	26,2	185,6	ТТК №39	
Молоко кипяченное ТК №697	180	5,1	4,4	8,4	94,5	697	2004
Итого за прием пищи:	230	9,8	11,4	34,6	279,9		
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	
Котлеты ТТК №61	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61	
Пюре картофельное ТТК №136	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136	
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	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	29,2	27,7	136,8	867,1		
Полдник							
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
Компот из смеси плодов и ягод ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
Итого за прием пищи:	300	7,3	11,1	77,6	395,4		
Ужин							
Лепешенки с творогом с соусом молочным (сливками) ТТК №154	200/50	16,9	16,0	46,5	364,2	ТТК №154	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №501	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №501	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	20,9	16,3	86,0	539,0		
Всего за день:		83,3	83,1	436,9	2 688,6		

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



Утверждено: _____

Директор: _____

"24" января 2026 г.

2. Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ ТТК №789	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №789	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
БАТОН	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Булочка ТТК №39	760	19,4	19,6	112,0	682,5		
II Завтрак							
Молоко кипяченое ТТК №697	50	4,7	7,0	26,2	185,6	ТТК №39	
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697	2004
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	230	9,8	11,4	34,6	279,9		
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	250	2,4	5,3	15,7	121,0	ТТК №46	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА ТТК №51	180	5,0	5,2	27,4	173,0	ТТК №136	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПЕКСИВАННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	950	33,9	33,9	145,4	973,1		
Полдник							
Компот из смеси плодов и ягод ТТК №422	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
Итого за прием пищи:	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАКИМ) ТТК №154	150	10,9	16,6	100,3	527,9		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	270/50	22,0	20,5	62,5	490,9	ТТК №154	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Итого за прием пищи:	80	5,9	0,5	38,9	183,8	ТТК № 6	
Всего за день:	600	28,2	21,0	116,6	734,7		
		102,2	102,5	508,9	3 198,0		

