

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

"28" *Июль* 2026 г.



Утверждаю: *М.В....*
 Директор: *С.В....*

3. 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 повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127		
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
Итого за прием пищи:	500	15,4	16,5	104,3	661,3			
Обед								
Помидор соленый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27		
Суп картофельный ТТК №87	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87		
Гречка по-купечески с фрикадельками ТТК №468	150	17,8	27,0	33,5	376,7	ТТК №468		
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707		2004
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:	730	30,0	30,8	129,3	848,8			
Всего за день:		45,4	47,3	233,6	1 510,1			

Зав. прокормлением



Утверждено: А.В. Сидорова

Директор: С.В. Сидорова

2026 г.

«28» января

3. Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурной карты	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	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,8	113,8	742,3		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250	3,9	4,0	11,6	98,4	ТТК №87	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	200	23,7	36,0	44,7	502,3	ТТК №468	
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
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:	870	37,5	40,9	143,7	999,5		
Всего за день:		55,5	59,7	257,5	1 741,8		

Зав. производством

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

"22" ноября 2026 г.

3. Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Кашишная 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	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Итого за прием пищи:							
	700	15,4	16,5	104,3	661,3		
Фрукты свежие (яблоко) №338							
Итого за прием пищи:							
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Полдник							
Обед							
Суп картофельный ТТК №87	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №87	
Гречка по-купечески с фрикадельками ТТК №468	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87	
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	150	17,8	27,0	33,5	376,7	ТТК №468	
Хлеб пшеничный	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Хлеб пеклепешный	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	
	730	30,0	30,8	129,3	848,8		
Ужин							
Пирожок печеный с капустой ТТК №138	100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Итого за прием пищи:							
	300	14,0	14,2	63,6	366,6		
Всего за день:							
	90	8,4	10,7	11,2	167,1	ТТК №63	
Кашишная с овощами ТТК №180	150	7,6	12,1	35,6	224,7	ТТК №180	
Хлеб пшеничный	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Итого за прием пищи:	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6	
Всего за день:							
	500	20,7	23,2	91,0	587,6		
		80,9	85,5	407,2	2 555,5		



Утверждено: *И.И. Ионов*
 Директор: *И.И. Ионов*
 Главный специалист: *И.И. Ионов*
 Руководитель центра: *И.И. Ионов*

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

18.11.2026 г.



Утверждено: *А.А.М.*
 Директор: *А.А.М.*
А.А.М.

3. 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 ВЯЗАЯ ТТК №108	250	13,0	11,5	47,5	405,0	ТТК №108			
БУТЕРБРОД С ПОМИДОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301			
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,8	113,8	742,3				
II Завтрак									
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338		2011	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2				
Обед									
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250	3,9	4,0	11,6	98,4	ТТК №87			
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	200	23,7	36,0	44,7	502,3	ТТК №468			
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707		2004	
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:	870	37,5	40,9	143,7	999,5				
Подлив									
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138	150	18,2	21,3	72,9	462,9	ТТК №138			
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302			
Итого за прием пищи:	350	18,4	21,3	87,9	520,9				
Ужин									
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100	11,2	12,0	12,3	182,2	ТТК №63			
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	200	10,1	16,1	47,5	330,2	ТТК №180			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРЕАДЕ 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	28,5	28,8	121,1	790,6				
Всего за день:		103,2	110,6	485,5	3 144,5				