

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 21.09.2026**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся



**6 день**

**7-11 ЛЕТ**

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |             |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28 | 60           | 0,5              | 0,1     | 1           | 7,8                           | ТТК №28     |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22          | 90/30        | 10,3             | 12,3    | 13,1        | 204,4                         | ТТК №22     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23                         | 150          | 4,6              | 5,2     | 29,6        | 183,6                         | ТТК №23     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15                             | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №15     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |
| Итого за прием пищи:                                        | 560          | 18,00            | 17,80   | 74,00       | 526,90                        |             |
| Полдник (овз)                                               |              |                  |         |             |                               |             |
| РОЖКИ СДОБНЫЕ ТТК №56                                       | 100          | 6,50             | 10,00   | 47,00       | 360,00                        | ТТК №56     |
| ЧАЙ С САХАРОМ № ТТК №19                                     | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19     |
| Итого за прием пищи:                                        | 300          | 6,70             | 10,00   | 62,00       | 418,00                        |             |

**12-18 ЛЕТ**

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |             |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28 | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 13,0                          | ТТК №28     |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22          | 100/30       | 11,44            | 13,67   | 14,56       | 227,11                        | ТТК №22     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23                         | 180          | 5,52             | 6,24    | 35,52       | 220,32                        | ТТК №23     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15                             | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №15     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |
| Итого за прием пищи:                                        | 640          | 20,40            | 20,27   | 82,04       | 591,53                        |             |
| Полдник (овз)                                               |              |                  |         |             |                               |             |
| РОЖКИ СДОБНЫЕ ТТК№56                                        | 100          | 6,50             | 10,00   | 47,00       | 360,00                        | ТТК №56     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19                                      | 250          | 0,25             | 0,00    | 18,75       | 72,50                         | ТТК №19     |
| Итого за прием пищи:                                        | 350          | 6,75             | 10,00   | 65,75       | 432,50                        |             |