# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 14.10.2026г
**для обеспечения горячим питанием обучающихся**

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

## 3 день

### 7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20 | 60 | 1,10 | 0,10 | 1,80 | 13,40 | ТТК №20 |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 200 | 13,50 | 13,20 | 26,21 | 277,64 | ТТК №21 |
| ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24 | 30 | 1,80 | 5,50 | 12,60 | 107,50 | ТТК №24 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | ТТК №15 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,10 | ТТК №5 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **19,00** | **19,00** | **70,91** | **529,64** | |
| **Полдник (овз)** | | | | | | |
| ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56 | 70/30 | 3,5 | 6,3 | 62,3 | 317,8 | ТТК№56 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10 | 200 | 1,60 | 1,60 | 9,90 | 59,90 | ТТК №10 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **5,10** | **7,90** | **72,20** | **377,70** | |

### 12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20 | 100 | 1,83 | 0,17 | 3,00 | 22,33 | ТТК №20 |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 220 | 14,85 | 14,52 | 28,83 | 305,40 | ТТК №21 |
| ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24 | 30 | 1,80 | 5,50 | 12,60 | 107,50 | ТТК №24 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | ТТК №15 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,10 | ТТК №5 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **21,08** | **20,39** | **74,73** | **566,34** | |
| **Полдник (овз)** | | | | | | |
| ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56 | 70/30 | 3,5 | 6,3 | 62,3 | 317,8 | ТТК№56 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10 | 250 | 2,00 | 2,00 | 12,37 | 74,90 | ТТК №10 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **5,50** | **8,30** | **74,67** | **392,70** | |