

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся



Согласовано

И.О. Директор



**5 день**

7-11 ЛЕТ

04.09.2026

| Прием пищи, наименование блюда                                                                   | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-----------------|
|                                                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |                 |
| Завтрак                                                                                          |              |                  |            |             |                               |                 |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) | 90           | 12,4/10,2        | 12/11,05   | 13/9,8      | 200,1/179,5                   | ТТК №12/ТТК №11 |
| РИС ОТВАРНОЙ ТТК №14                                                                             | 160          | 2,8              | 3,9        | 25,4        | 147,9                         | ТТК №14         |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                                                            | 200          | 0,20             | 0,00       | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                                            | 50           | 3,80             | 0,30       | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5          |
| Итого за прием пищи:                                                                             | 500          | 19,2/17          | 16,2/15,25 | 78,5/75,3   | 524,4/503,8                   |                 |
| Полдник (овз)                                                                                    |              |                  |            |             |                               |                 |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                                                                         | 100          | 5                | 12         | 21          | 210                           | ТТК №55         |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44                                                                    | 200          | 0,18             | 0,00       | 15,00       | 58,00                         | ТТК № 44        |
| Итого за прием пищи:                                                                             | 300          | 5,18             | 12,00      | 36,00       | 268,00                        |                 |

**12-18 ЛЕТ**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                   | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-----------------|
|                                                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                               |                 |
| Завтрак                                                                                          |              |                  |           |             |                               |                 |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) | 100          | 13,6/11,2        | 13,2/12,2 | 14,3/10,8   | 220,1/197,5                   | ТТК №12/ТТК №11 |
| РИС ОТВАРНОЙ ТТК №14                                                                             | 200          | 3,7              | 6,2       | 33,9        | 206,2                         | ТТК №14         |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                                                            | 200          | 0,20             | 0,00      | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                                            | 50           | 3,80             | 0,30      | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5          |
| Итого за прием пищи:                                                                             | 550          | 21,3/18,9        | 19,7/18,7 | 88,3/84,8   | 602,7/580,1                   |                 |
| Полдник (овз)                                                                                    |              |                  |           |             |                               |                 |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                                                                         | 100          | 5                | 12        | 21          | 210                           | ТТК №55         |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44                                                                    | 250          | 0,22             | 0,00      | 18,75       | 72,50                         | ТТК № 44        |
| Итого за прием пищи:                                                                             | 350          | 5,22             | 12,00     | 39,75       | 282,50                        |                 |