



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обеспечения горячим питанием обучающихся

4 день

7-11 ЛЕТ



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
Итого за прием пищи:	500	16,39/18,89	16,6/16,8	71,8/73,9	470,03/486,73	
полдник (ОВЗ)						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1с	200	4,64	5,60	5,72	92,16	ТК№54-1с
КАМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	ТК№639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	ТТК №6
Итого за прием пищи:	430	7,38	5,90	40,58	246,54	

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,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,40	175,00/176,6	229/106
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
Итого за прием пищи:	550	18,25/20,95	19,14/19,34	80,33/81,43	544,13/545,73	
полдник (ОВЗ)						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1с	250	5,80	7,00	7,15	115,20	ТК№54-1с
КАМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	ТК№639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	ТТК №6
Итого за прием пищи:	490	9,32	7,40	46,83	287,10	