ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обеспечения горячим питанием обучающихся

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор МКОУ Головской РМ

5 день

16.10.2026г.

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		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)						
Рассольник Ленинградский ТК № 54-3С	200	4,72	5,76	13,60	125,60	ТК №54-3С
Чай с сахаром ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	ТТК №6
Итого за прием пищи:	**430**	**7,26**	**6,06**	**43,06**	**253,68**	

12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		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)						
Рассольник Ленинградский ТК № 54-3С	250	5,90	7,20	17,02	157,00	ТК №54-3С
Чай с сахаром ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376
Хлеб пшеничный ТТК №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	ТТК №6
Итого за прием пищи:	**490**	**9,22**	**7,6**	**51,3**	**302,6**	