Согласовано
Директор _____
МОУ Зеленовская
_____ Т.Г. Рябова
01.09.2026

Утверждаю
Директор ООО " Славия"
_____Оноприенко Ю.М.
01.09.2026

Меню для детей 12-18 лет

2026

Меню для детей 12-18 лет

Возрастная категория: школьники 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день							
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК № 3	100	1,00	0,16	2,90	22,00	ТТК №3	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК.№492	200	16,00	23,60	42,90	426,00	ТТК №492	
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**21,15**	**24,26**	**81,95**	**624,33**		

2 день

Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №168	320	22,00	19,60	62,50	490,90		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ТК №3	35/10/5	6,70	6,30	17,10	149,85	ТК №3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**32,83**	**26,40**	**115,75**	**817,08**		

3 день							
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (говядина) № 307/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	ТК №307/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	180	6,12	10,90	41,04	293,40	ТК №203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК №377	2017
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	**560**	**22,22**	**23,27**	**88,94**	**655,20**		

4 день

Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	13,16	19,23	43,00	372,70	ТТК №302	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТК №338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**650**	**17,99**	**20,41**	**93,45**	**617,43**		

5 день

Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	100/30	11,40	11,60	10,90	174,00	ТТК №294/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир) ТТК № 303	180	5,50	5,49	31,30	175,00	ТТК №303	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	60	3,96	0,72	20,52	108,60	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	**570**	**21,04**	**17,81**	**77,72**	**515,60**		

6 день

Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ТТК №175	250	11,10	16,90	41,00	275,50	ТТК №175	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТК №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	ТК №2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**540**	**20,25**	**21,80**	**102,35**	**607,83**		

7 день

Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	100/30	11,40	11,60	10,90	174,00	ТТК №294/363	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	ТТК №304	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	**560**	**19,44**	**20,36**	**89,70**	**585,66**		

8 день

Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №515	250	12,70	17,75	35,50	275,80	ТТК №515	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТК №338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК №377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**650**	**17,63**	**18,93**	**86,15**	**522,53**		

9 день

Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТК №70	100	0,78	0,10	2,66	12,65	ТК №70	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	200	15,50	21,90	36,00	382,90	ТТК №71	
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**20,43**	**22,50**	**74,81**	**571,88**		

10 день

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	13,3/14,4	175,00/176,60	229/106	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	ТК №203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	70	5,36	0,68	32,80	159,57	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**21,86/24,56**	**24,56/24,76**	**102,14/103,24**	**685,97/687,57**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ:

Итого:		**б**	**ж**	**уг**	**ккал**
Итого за период:		**214,84/217,54**	**220,3/220,5**	**912,96/914,06**	**6203,51/6205,11**
Среднее значение за период:		**21,49/21,75**	**22,03/22,05**	**91,29/91,40**	**620,35/620,51**
Соотношение пищевых веществ:		**1**	**1**	**4**	