**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**
**для обеспечения горячим питанием обучающихся**

Утверждаю
Директор
ООО "Оптима"

11.09.26г.

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 5"
МБОУ "СОШ № 5" В.В. Минова

# 10 день

## 7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4 | 100 | 1,5 | 0,1 | 9 | 42,9 | ТТК №4 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30 | 150 | 3,99 | 4,50 | 17,72 | 125,90 | ТТК №30 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 90/30 | 11 | 14,7 | 15,9 | 239,9 | ТТК №2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №19 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | ТТК №5 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **18,99** | **19,50** | **72,72** | **537,80** | |
| **полдник (ОВЗ)** | | | | | | |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55 | 100 | 5 | 12 | 21 | 210 | ТТК №55 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | ТТК № 15 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **5,30** | **12,00** | **36,20** | **270,00** | |

## 12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4 | 100 | 1,5 | 0,1 | 9,0 | 42,9 | ТТК №4 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30 | 180 | 4,8 | 5,4 | 21,3 | 151,1 | ТТК №30 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 100/30 | 12,2 | 17,3 | 17,7 | 275,0 | ТТК №2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №19 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | ТТК №5 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **21,01** | **23,00** | **78,03** | **598,08** | |
| **полдник (ОВЗ)** | | | | | | |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55 | 100 | 5 | 12 | 21 | 210 | ТТК №55 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15 | 250 | 0,46 | 0,00 | 23,75 | 93,75 | ТТК № 15 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **5,46** | **12,00** | **44,75** | **303,75** | |