# 5 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** | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82 | 200 | 11,0 | 13,4 | 28,8 | 279,8 | ТТК №82 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27 | 60 | 2,40 | 4,40 | 25,20 | 156,00 | ТТК №27 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6 | 55 | 4,1 | 0,3 | 26,8 | 126,4 | ТТК № 6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 |
| **Итого за прием пищи:** | **515** | **17,7** | **18,1** | **95,8** | **620,2** | |
| **Обед** | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №28 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43 | 200 | 4,72 | 6,60 | 13,60 | 125,60 | ТТК №43 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48 | 150 | 11,0 | 19,5 | 17,7 | 286,6 | ТТК №48 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52 | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 59,2 | ТТК №52 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7 | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **22,9** | **27,0** | **91,4** | **689,8** | |
| **Всего за день:** | | **46,6** | **45,1** | **187,2** | **1 421,8** | |

## 12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82 | 250 | 13,8 | 16,8 | 36,0 | 349,8 | ТТК №82 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27 | 60 | 2,40 | 4,40 | 25,20 | 156,00 | ТТК №27 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4,1 | 0,3 | 26,8 | 126,4 | ТТК № 6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 |
| **Итого за прием пищи:** | **565** | **20,5** | **21,5** | **103,0** | **690,2** | |
| **Обед** | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28 | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 13 | ТТК №28 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43 | 250 | 5,90 | 8,25 | 17,00 | 157,00 | ТТК №43 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48 | 200 | 14,4 | 29,8 | 22,9 | 366,9 | ТТК №48 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52 | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 59,2 | ТТК №52 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| **Итого за прием пищи:** | **840** | **27,4** | **39,1** | **96,6** | **790,1** | |
| **Всего за день:** | | **46,6** | **60,5** | **199,6** | **1 421,8** | |

Утверждаю

Директор МАОУ "Новониколаевская СШ №3" Шкуратова Е.С.