# 8 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 РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102 | 200 | 9,2 | 14,4 | 38,7 | 315,0 | ТТК №102 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27 | 60 | 2,40 | 4,40 | 25,20 | 156,00 | ТТК №27 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **15,5** | **19,1** | **103,2** | **643,8** | |
| **Обед** | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №28 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39 | 200 | 5,97 | 7 | 24,34 | 196,6 | ТТК №39 |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 200 | 13,50 | 13,20 | 26,21 | 277,64 | ТТК №21 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | ТТК №301 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6 | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 39,6 | ТТК № 7 |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **24,9** | **23,8** | **98,6** | **690,1** | |
| **Всего за день:** | | **40,4** | **47,8** | **201,8** | **1 422,8** | |

## 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 РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102 | 250 | 11,5 | 18,0 | 48,4 | 393,8 | ТТК №102 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27 | 60 | 2,40 | 4,40 | 25,20 | 156,00 | ТТК №27 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **17,8** | **22,7** | **112,9** | **722,6** | |
| **Обед** | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28 | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 13 | ТТК №28 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39 | 250 | 7,46 | 8,75 | 30,43 | 245,75 | ТТК №39 |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 200 | 13,50 | 13,20 | 26,21 | 277,64 | ТТК №21 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | ТТК №301 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 39,6 | ТТК № 7 |
| **Итого за прием пищи:** | **810** | **26,3** | **23,8** | **101,3** | **727,9** | |
| **Всего за день:** | | **44,1** | **47,8** | **214,2** | **1 422,8** | |

Утверждаю

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