



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

Составлено
№ 1 Учебничного класса 6
Н.В. Власова
ОГ, Од. док. 5

5 Variant

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	№ реестра туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные загущенные (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	19,0	249,4	TTK №72	
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	TTK №304	
Булгербол с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	TTK № 6	
Итого за прием пищи:	520	24,4	38,5	74,3	712,7		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	TTK №128	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	TTK №205	
Теддели (1-й вариант) с соусом ТТК №635	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	TTK №635	
Каша пшеничная вяжкая (тарелка) ТТК №134	150	5,3	6,3	24,4	168,3	TTK №134	
Компот из яблока ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	TTK №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	TTK № 6	
Хлеб пековский	40	2,5	0,4	16,5	79,2	TTK № 7	
Итого за прием пищи:	820	25,6	26,6	120,8	782,7		
Всего за день:	320	50,0	65,1	195,6	1 495,4		
Зав. производством							