



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

1 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83	
Каша с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	524	17,8	16,0	70,5	493,5		
Обед							
Карпуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Рыба, тушеная в томате с овощами ТТК №78	90/30	17,9	11,1	3,5	119,5	ТТК №78	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	34,3	29,0	128,8	855,3		
Всего за день:		52,1	45,0	199,3	1348,8		
Зав. производством							

Зав. производством