



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

5 Вариант

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Завтрак					
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные закусочные (огурцы кабачковые) №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	ТТК №72	
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
Бутерброд 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	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	520	24,4	38,5	74,8	712,7		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65	
Каша пшеница вязкая (гарнир) ТТК №134	150	5,3	6,3	24,4	168,3	ТТК №134	
Компот из яблок ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	820	25,6	26,6	120,8	782,7		
Всего за день:		50,0	65,1	195,6	1495,4		

Зав. производством

Составлено
директор, Р.В. Удальцов
Ватракова Ольга Валентиновна
Р.В. Удальцов