



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

Прием пищи, наименование блюда	10 Вариант							Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы, г				
		Белки, г	Жиры, г							
Завтрак										
Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101	200		9,6	9,0	37,8	267,4	ТТК №101			
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10		4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380			
Кисель из апельсинов №644	200		0,4	0,1	33,2	138,0	644		2004	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200		0,8	0,8	19,0	91,2	338		2011	
Итого за прием пищи:	650		15,5	15,0	107,1	646,5				
Обед										
Капуста квашеная ТТК №3	60		0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3			
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200		1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47			
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30		16,5	19,5	17,4	281,5	ТТК №60			
Картофель отварной с р/м ТТК №135	150		3,8	6,3	24,6	149,2	ТТК №135			
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 пеклеваемый	70		4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7			
Итого за прием пищи:	850		31,1	29,9	122,4	838,0				
Всего за день:			46,6	44,9	229,5	1484,5				
Зав. производством										

14.02.2025