



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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая молочная рисовая ТТК №102	200	5,0	7,3	21,9	198,0	ТТК №102		
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380		
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	156,2	ТТК №304		
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178		
Итого за прием пищи:	500	16,3	16,6	82,6	613,6			
Обед								
Консервы овощные закусочные (кура кабачковая) №101	60	1,2	5,5	4,8	73,9	101		2004
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205		
Котлеты ТТК №61	90	9,7	15,0	18,7	240,5	ТТК №61		
Пюре картофельное ТТК №136	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136		
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 пеклеваный	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	830	26,2	28,5	137,8	919,2			
Всего за день:		42,5	45,1	220,4	1 532,8			

Зоя, прошептала.