



Утверждено



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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>19,2</b>	<b>16,7</b>	<b>70,5</b>	<b>474,0</b>		
<b>Обед</b>							
Капуста 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	
Рыбная поджарка ТТК №679	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679	
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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,3</b>	<b>30,5</b>	<b>132,0</b>	<b>879,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,5</b>	<b>47,2</b>	<b>202,5</b>	<b>1 353,1</b>		

Зав. производством

*[Handwritten signature]*