



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

составлено

директор МОУ «Училища имени

Одоевского П.В. Одоевский

2011.11.10

Применение пищи, наименование блюда		10 Вариант		Питательные вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборная рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак		200	9,6	9,0	37,8	267,4	ТТК №101	
Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101		30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Бутерброд с сыром ТТК №380		200	0,4	0,1	33,2	138,0	644	2004
Кисель из апельсинов №644		650	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:			15,5	15,0	107,1	646,5		
Обед		60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Капуста mashed ТТК №3		200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47		90/30	16,5	19,5	17,4	281,5	ТТК №60	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60		150	3,8	6,3	24,6	149,2	ТТК №135	
Картофель отварной с р/м ТТК №135		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	1 484,5		
Зав. производством								