



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

8 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Какао с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	500	16,4	17,2	83,2	566,5		
Обед							
Огурец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Плов из птицы ТТК №67	150	14,7	23,6	28,0	353,8	ТТК №67	
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	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	730	25,7	27,2	115,3	797,7		
Всего за день:		42,1	44,4	198,5	1 364,2		

Зав. производством