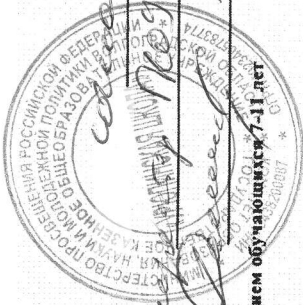




Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 1-11 лет

1 Вариант

| Прим пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Яйцо вареное вкрутую №337                   | 1шт          | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                             | 337          | 2004                |
| Каша молочная жидкая манная ТТК №83         | 200          | 5,7              | 6,8     | 25,7        | 178,7                            | ТТК №83      |                     |
| Каша с молоком с сахаром ТТК №305           | 200          | 2,1              | 3,8     | 15,5        | 108,4                            | ТТК №305     |                     |
| Хлеб пшеничный                              | 60           | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                            | ТТК № 6      |                     |
| Итого за прием пищи:                        | 524          | 17,8             | 16,0    | 70,5        | 493,5                            |              |                     |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Карпуста 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      |                     |
| Рыба, тушеная в томате с овощами ТТК №78    | 90/30        | 17,9             | 11,1    | 3,5         | 119,5                            | ТТК №78      |                     |
| 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 пшеничный                              | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                             | ТТК № 7      |                     |
| Итого за прием пищи:                        | 830          | 34,3             | 29,0    | 128,8       | 855,3                            |              |                     |
| Всего за день:                              |              | 52,1             | 45,0    | 199,3       | 1348,8                           |              |                     |

Зав. производством