



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

31.01.2025

31.01.09

Уточняется 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		10 Вариант		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Масса порции	Пищевые вещества				
			Белки, г				Жиры, г
		Завтрак					
	200						
Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101	30/10/10	9,6	9,0	37,8	267,4	ТТК №101	
Бутерброд с сыром ТТК №380	200	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Кисель из апельсинов №644	200	0,4	0,1	33,2	138,0	644	
Фрукты свежие (яблоко) №338	650	0,8	0,8	19,0	91,2	338	
Итого за прием пищи:		15,5	15,0	107,1	646,5	2011	
		Обед					
	60						
Капуста квашеная ТТК №3	200	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	90/30	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	150	16,5	19,5	17,4	281,5	ТТК №60	
Картофель отварной с р/м ТТК №135	200	3,8	6,3	24,6	149,2	ТТК №135	
Хлеб пшеничный	50	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пеклепанный	70	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	850	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Всего за день:		31,1	29,9	122,4	838,0		
Зав. производством		46,6	44,9	229,5	1 484,5		