

06/02/2024

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

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Бутерброд с сыром | 30/10/10 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Батон | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,3 | 16,6 | 82,6 | 613,6 | |
| Обед | | | | | | |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 60 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Суп из овощей | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Котлеты | 90 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Пюре картофельное | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Компот из изюма | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Хлеб пшеничный | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Хлеб пеклеванный | 80 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 830 | 26,2 | 28,5 | 137,8 | 919,2 | |
| Всего за день: | | 42,5 | 45,1 | 220,4 | 1 532,8 | |