

07/02/2024

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

## 3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная вязкая	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком и с сахаром	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>16,4</b>	<b>17,2</b>	<b>120,5</b>	<b>759,4</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты рубленные из птицы	90					Сборник рецептов или ТТК
Рагу из овощей	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,2</b>	<b>21,3</b>	<b>116,5</b>	<b>756,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,6</b>	<b>38,5</b>	<b>237,0</b>	<b>1 516,2</b>	