

12/02/2024

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

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую	1 штг					Сборник рецептов или ТТК
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	524	18,8	19,1	86,1	537,4	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептов или ТТК
Тефтели из мяса птицы	90					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	820	27,5	29,4	137,7	911,0	
Всего за день:		46,3	48,5	223,8	1 448,4	