



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

24/05/2024

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101     | 200          | 9,6              | 9,0         | 37,8         | 267,4                         | ТТК №101     |                  |
| Бутерброд с сыром ТТК №380                | 30/10/10     | 4,7              | 5,1         | 17,1         | 149,9                         | ТТК №380     |                  |
| Кисель из апельсинов №644                 | 200          | 0,4              | 0,1         | 33,2         | 138,0                         | 644          | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338               | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 338          | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>650</b>   | <b>15,5</b>      | <b>15,0</b> | <b>107,1</b> | <b>646,5</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Капуста квашеная ТТК №3                   | 60           | 0,9              | 0,1         | 5,1          | 24,4                          | ТТК №3       |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47 | 200          | 1,6              | 3,0         | 8,0          | 70,4                          | ТТК №47      |                  |
| Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60        | 90/30        | 16,5             | 19,5        | 17,4         | 281,5                         | ТТК №60      |                  |
| Картофель отварной с р/м ТТК №135         | 150          | 3,8              | 6,3         | 24,6         | 149,2                         | ТТК №135     |                  |
| Компот из свежих плодов ТТК №52           | 200          | 0,1              | 0,1         | 14,2         | 59,2                          | ТТК №52      |                  |
| Хлеб пшеничный                            | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | ТТК № 6      |                  |
| Хлеб пеклеванный                          | 70           | 4,5              | 0,6         | 28,8         | 138,5                         | ТТК № 7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>850</b>   | <b>31,1</b>      | <b>29,9</b> | <b>122,4</b> | <b>838,0</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                     |              | <b>46,6</b>      | <b>44,9</b> | <b>229,5</b> | <b>1 484,5</b>                |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_