



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

14/05/2024

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая ТТК №102 | 200 | 5,0 | 7,3 | 21,9 | 198,0 | ТТК №102 | |
| Бутерброд с сыром ТТК №380 | 30/10/10 | 4,7 | 5,1 | 17,1 | 149,9 | ТТК №380 | |
| Кофейный напиток на молоке ТТК №304 | 200 | 2,7 | 2,7 | 18,5 | 136,2 | ТТК №304 | |
| Батон | 50 | 3,9 | 1,5 | 25,1 | 129,5 | ТТК № 178 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,3 | 16,6 | 82,6 | 613,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101 | 60 | 1,2 | 5,5 | 4,8 | 73,9 | 101 | 2004 |
| Суп из овощей ТТК №205 | 200 | 1,9 | 2,6 | 12,8 | 99,0 | ТТК №205 | |
| Котлеты ТТК №61 | 90 | 9,7 | 15,0 | 18,7 | 240,5 | ТТК №61 | |
| Пюре картофельное ТТК №136 | 150 | 4,2 | 4,3 | 22,8 | 144,2 | ТТК №136 | |
| Компот из изюма ТТК №51 | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,5 | 88,5 | ТТК №51 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 80 | 5,1 | 0,7 | 32,9 | 158,3 | ТТК № 7 | |
| 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 | | |

Зав. производством _____