

01/03/2024

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

## 10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
Кисель из апельсинов	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие	200					Сборник рецептур или ТТК
<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>						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептур или ТТК
Картофель отварной с р/м	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептур или ТТК
<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>	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
<b>Итого</b>		<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>472,5</b>	<b>469,7</b>	<b>2 159,6</b>	<b>14 525,5</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>47,3</b>	<b>47,0</b>	<b>216,0</b>	<b>1452,5</b>	