

20/02/2024

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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Батон	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	16,3	16,6	82,6	613,6	
Обед						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты	90					Сборник рецептов или ТТК
Пюре картофельное	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	80					Сборник рецептов или ТТК
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	