

29/02/2024

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

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептур или ТТК
Яйцо вареное вкрутую	1штг					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	564	18,6	20,0	104,4	727,9	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур или ТТК
Суп с макаронными изделиями	200					Сборник рецептур или ТТК
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептур или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептур или ТТК
Сок фруктовый	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	850	34,0	29,2	131,7	866,1	
Всего за день:		52,6	49,2	236,1	1 594,0	