

10/01/2024

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

## 1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное вкрутую	1 шт					Сборник рецептур или ТТК
Каша молочная жидкая манная	200					Сборник рецептур или ТТК
Какао с молоком с сахаром	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>17,8</b>	<b>16,0</b>	<b>70,5</b>	<b>493,5</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептур или ТТК
Рыба, тушеная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептур или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>34,3</b>	<b>29,0</b>	<b>128,8</b>	<b>855,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52,1</b>	<b>45,0</b>	<b>199,3</b>	<b>1 348,8</b>	