

11/01/2024

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

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая манная	200					Сборник рецептур или ТТК
Яйцо вареное вкрутую	1 шт					Сборник рецептур или ТТК
Какао с молоком с сахаром	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	524	17,8	16,0	70,5	493,5	
Обед						
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
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					Сборник рецептур или ТТК
Сок фруктовый	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	830	32,3	30,7	130,4	851,4	
Всего за день:		50,1	46,7	200,9	1 344,9	