

12/01/2024

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

5 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 100 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Омлет натуральный | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Хлеб пшеничный | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 520 | 24,4 | 38,5 | 74,8 | 712,7 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 60 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Суп из овощей | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Тефтели (1-й вариант) с соусом | 90/30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Каша пшенная вязкая (гарнир) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Компот из изюма | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Хлеб пшеничный | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Хлеб пеклеванный | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 820 | 25,6 | 26,6 | 120,8 | 782,7 | |
| Всего за день: | | 50,0 | 65,1 | 195,6 | 1 495,4 | |