

15/01/2024

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

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую	1 штг					Сборник рецептур или ТТК
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					Сборник рецептур или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	524	18,8	19,1	86,1	537,4	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептур или ТТК
Тефтели из мяса птицы	90					Сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	820	27,5	29,4	137,7	911,0	
Всего за день:		46,3	48,5	223,8	1 448,4	