

16/01/2024

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

## 7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	250					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептур или ТТК
Чай с молоком и с сахаром	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,6</b>	<b>16,0</b>	<b>88,2</b>	<b>531,9</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты рубленые из птицы	90					Сборник рецептур или ТТК
Каша рисовая с овощами	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31,0</b>	<b>26,4</b>	<b>130,4</b>	<b>864,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,6</b>	<b>42,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1 396,5</b>	