

02/02/2024

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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша овсяная молочная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
Кисель из апельсинов	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	650	15,5	15,0	107,1	646,5	
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
Картофель отварной с р/м	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
Итого за прием пищи:	850	31,1	29,9	122,4	838,0	
Всего за день:		46,6	44,9	229,5	1 484,5	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		б	ж	уг	ккал	
Итого за период		472,5	469,7	2 159,6	14 525,5	
Среднее значение за период		47,3	47,0	216,0	1452,5	