

26/01/2024

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 рецептур или ТТК
Омлет натуральный	150					Сборник рецептур или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с маслом	30/10					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	520	24,4	38,5	74,8	712,7	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептур или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30					Сборник рецептур или ТТК
Каша пшениная вязкая (гарнир)	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	40					Сборник рецептур 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	