

30/01/2024

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		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	505	15,6	16,0	88,2	531,9	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты рубленные 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
Итого за прием пищи:	850	31,0	26,4	130,4	864,6	
Всего за день:		46,6	42,4	218,6	1 396,5	