

31/01/2024

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

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая манная	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
Какао с молоком с сахаром	200					Сборник рецептур или ТТК
Батон	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	16,4	17,2	83,2	566,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептур или ТТК
Плов из птицы	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	730	25,7	27,2	115,3	797,7	
Всего за день:		42,1	44,4	198,5	1 364,2	