



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием питарозным питанием обучающихся с 20.01.2016

Прим. виды, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеница молочная вязкая ТТК №108	200	10,4	9,2	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Чай с сахаром и лимонном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Итого за прием пищи:	500	15,4	16,5	104,3	661,3		
Обед							
Помидор соевый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	
Суп картофельный ТТК №87	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87	
Гречка по-купечески с фасолью ТТК №468	150	17,8	27,0	33,5	376,7	ТТК №468	2004
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	730	30,0	30,8	129,3	848,8		
Полдник							
Пирожок пшеничный с капустой ТТК №138	100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	500	14,8	15,0	82,6	457,8		
Ужин							
Колбаса рыбная Любительская ТТК №63	90	8,4	10,7	11,2	167,1	ТТК №63	
Каша рисовая с овощами ТТК №180	150	7,6	12,1	35,6	224,7	ТТК №180	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	20,7	23,2	91,0	587,6		
Итого за день:							
Итого за прием пищи:	180	3,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Кисломолочный продукт (кефир) №698	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Батон	210	7,3	5,3	33,8	215,6		
Итого за прием пищи:		88,2	90,8	441,0	2 771,1		

Зав. производством _____