



Удостоверение 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся
 4 вариант
 7 мая 2016

| Примечание, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур | |
|--|------------------|---------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|
| | Белки, г | Жиры, г | | | | Углеводы, г |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША вязкая молочная рисовая с творогом ТТК №653 | 250 | 9,8 | 16,3 | 37,8 | 282,3 | ТТК №653 |
| ЯЙЦО вареное вкрутую №37 | 1шт | 7,9 | 7,1 | 0,4 | 97,5 | 337 |
| ЧАЙ с сахаром карамель ТТК №241 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №241 |
| ХЛЕБ пшеничный | 70 | 5,1 | 0,4 | 34,0 | 160,8 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 584 | 23,0 | 23,8 | 87,2 | 598,6 | |
| Обед | | | | | | |
| СУПЦЕ СОЛЕНый ТТК №4 | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 12,7 | ТТК №4 |
| ЩИ из свежей капусты с картофелем ТТК №47 | 250 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88,0 | ТТК №47 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ мясные в соусе ТТК №60 | 100/30 | 17,9 | 21,0 | 19,3 | 323,4 | ТТК №60 |
| КАША гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132 | 180 | 7,4 | 8,9 | 32,5 | 175,5 | ТТК №132 |
| КОМПОТ из смеси сухофруктов ТТК №53 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,0 | ТТК №53 |
| ХЛЕБ пшеничный | 50 | 3,7 | 0,5 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 |
| ХЛЕБ пшеничный | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК №7 |
| Итого за прием пищи: | 980 | 36,7 | 35,2 | 137,0 | 936,9 | |
| Полдник | | | | | | |
| ПИРОЖОК с морковью печеный ТТК №145 | 150 | 23,7 | 12,2 | 68,4 | 479,3 | ТТК №145 |
| СОК фруктовый (яблочный) №707 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 707 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 23,7 | 12,4 | 88,0 | 568,5 | |
| Ужин | | | | | | |
| СВЕКЛА отварная ТТК №5 | 100 | 1,1 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №5 |
| МАКАРОНИКИ с пшеном ТТК №64 | 200 | 19,9 | 27,6 | 48,4 | 433,7 | ТТК №64 |
| ЧАЙ с сахаром ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 |
| ХЛЕБ пшеничный | 70 | 5,1 | 0,4 | 34,0 | 160,8 | ТТК №6 |
| ХЛЕБ пшеничный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | ТТК №7 |
| Итого за прием пищи: | 600 | 28,2 | 28,4 | 118,2 | 772,6 | |
| Ужин 2 | | | | | | |
| БУТЕРБРОД с повидлом ТТК №127 | 20/15 | 1,6 | 0,1 | 19,2 | 82,4 | ТТК №127 |
| МОЛОКО кипяченое №697 | 180 | 5,1 | 4,4 | 8,4 | 94,3 | 697 |
| Итого за прием пищи: | 215 | 6,7 | 4,5 | 27,6 | 176,7 | |
| Итого за день: | 3000 | 118,2 | 104,3 | 458,0 | 3 053,3 | |

Зал. производством