



Утверждено
 22.01.2016
 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

5 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИГРА КЕБАЧКОВАЯ) №101 | 100 | 1,9 | 9,2 | 8,0 | 123,2 | 101 | 2004 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 | 200 | 20,4 | 25,2 | 34,0 | 332,5 | ТТК №72 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 | 2004 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 30/10 | 2,3 | 7,5 | 14,7 | 135,0 | 1 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 580 | 27,8 | 42,1 | 91,2 | 740,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128 | 100 | 2,0 | 0,1 | 6,7 | 34,0 | ТТК №128 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ТОРОХ) ТТК №43 | 250 | 5,5 | 5,7 | 19,1 | 163,0 | ТТК №43 | |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65 | 100/50 | 12,5 | 18,7 | 19,2 | 224,6 | ТТК №65 | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (стрипер) ТТК №134 | 180 | 6,3 | 8,6 | 29,3 | 182,7 | ТТК №134 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА ТТК №51 | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,5 | 88,5 | ТТК №51 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 980 | 34,9 | 34,1 | 148,9 | 946,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146 | 150 | 17,7 | 21,0 | 69,3 | 418,8 | ТТК №146 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД ТТК №422 | 200 | 0,2 | 0,1 | 32,3 | 130,5 | ТТК №422 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 17,9 | 21,1 | 101,6 | 549,3 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ ТТК №27 | 100 | 1,1 | 0,0 | 2,3 | 13,6 | ТТК №27 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48 | 200 | 14,7 | 26,0 | 23,6 | 382,1 | ТТК №48 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | ТТК №301 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 | ТТК № 7 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 620 | 24,5 | 26,9 | 94,9 | 712,2 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698 | 180 | 5,0 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 698 | 2004 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 77,7 | ТТК № 178 | |
| Итого за прием пищи: | 210 | 7,3 | 5,3 | 22,0 | 170,2 | | |
| Всего за день: | | 112,3 | 129,5 | 458,6 | 3 118,3 | | |

Зав. производством