



Утверждено: *[Signature]*
 12.07.2016
 07.01.2016

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся в питательном пункте

5 Вариант

Склад: 2016

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборные рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Консервы опешные закусовые (иерв кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004	
Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	24,4	249,4	ТТК №72		
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302		
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1		
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	520	21,9	35,8	76,7	634,5			
Обед								
Морковь отварная ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	2004	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43		
Трфелек (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/50	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65		
Каша пшеница вязкая (гаршер) ТТК №134	150	5,3	6,3	24,4	168,3	ТТК №134		
Компот из яблок 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 пеклепалый	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	860	28,9	28,7	126,7	824,1			
Подъем								
Булочка Доказана ТТК №146	100	11,8	14,0	46,2	279,2	ТТК №146		2004
Компот из смеси плодов и ягод ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422		
Итого за прием пищи:	300	12,0	14,1	78,5	409,7			
Ужин								
Помидор соленый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	2004	
Жаркое по-деревенски ТТК №18	180	13,2	23,4	21,2	343,9	ТТК №18		
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6		
Хлеб пеклепалый	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	510	19,0	23,9	69,6	563,4			
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:		89,1	107,8	375,5	2 601,8			

Зав. производством *[Signature]*