



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения безблатным питанием учащихся 12-18 лет

15 мая 2016

12 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101	250	13,1	13,3	47,2	334,2	ТТК №101	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	700	18,9	19,2	98,5	635,3		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3	
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	100/50	17,9	2,1	19,3	323,4	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №66	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	960	37,9	35,4	141,4	964,2		
Полдник							
ВИНОГРАД С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНЫЙ ТТК №145	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ ТТК №549	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549	
Итого за прием пищи:	350	23,0	12,3	78,7	522,6		
Ужин							
ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154	250/50	20,3	19,4	55,8	437,0	ТТК №154	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	600	27,9	20,0	119,5	724,7		
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:		115,0	92,2	459,8	3 014,0		

Для производства: