



Утверждено: 20 мая 2016

Жиделилов 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 13-16 лет

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №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 №02	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №02		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	300	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004	
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 (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43		
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100	12,5	18,7	19,2	234,6	ТТК №65		
КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая (паров) ТТК №134	180	6,3	8,6	29,3	182,7	ТТК №134		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №61	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №61		
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 СОЛЕННЫЙ 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 №01	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №01		
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