



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием учащихся питанием обучающихся
 18 мая 2016
 1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эквивалентная ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Ябло вареное вкрутую №337	шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Каша вареная из пшеницы ТТК №83	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83	
Каша молочная жидкая манная ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	52,4	19,2	16,7	70,5	474,0		
Итого за прием пищи:							
Обед							
Каша кашневая ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Суп картофельный с бебином (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Рыбная похлебка ТТК №679	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Хлеб пшеничный	30,5	30,5		137,0	879,1		
Итого за прием пищи:							
Полдник							
Пирожок печеный с варфелем ТТК №421	100	12,1	12,4	36,4	300,6	ТТК №421	2004
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	
Итого за прием пищи:	300	13,1	12,6	56,0	389,8		
Ужин							
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	520	24,0	27,2	82,9	655,6		
Итого за прием пищи:							
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		
Итого за день:		93,9	92,3	363,4	2 568,7		

Зав. производством _____