



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

14 мая 2016

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
11 Вариант						
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	250	13,0	11,5	405,0	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	277,3	ТТК №127	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	7,9	7,1	97,5	337	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	58,0	ТТК №302	
Итого за прием пищи:	614	25,8	25,9	837,8		
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	34,0	ТТК №128	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	121,0	ТТК №46	
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА ТТК №679	130	17,1	15,9	155,2	ТТК №679	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	327,3	ТТК №69	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	34,3	35,8	950,0		
Полдние						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	150	18,2	18,6	450,9	ТТК №421	
СОК ФРУКТОВЫЙ (абсолютный) №707	180	0,9	0,2	80,3	707	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) №338	200	0,8	0,8	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	530	19,9	19,6	622,4		
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	12,7	ТТК №4	
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	14,4	29,8	366,9	ТТК №48	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	600	22,4	30,6	657,8		
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №695	180	5,0	4,4	92,5	695	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	170,2		
Итого за прием пищи:	109,7	11,2	46,5	3 238,2		

Всего за день:
 Заг. производством: *[Signature]*

