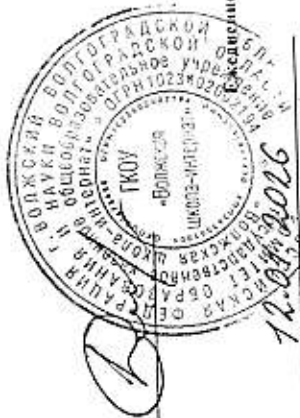


Утверждено



Прием пищи, наименование блюда

11 Вариант

Среднее 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным патентованным питанием обучающихся с 7-11 лет

16.04.2016

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Желе с фруктами	200	10,4	9,2	38,0	324,0	ТТК №108	
Каши молочная каша ТТК №108	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	2004
Бутерброд с колбасой ТТК №127	шт.	7,9	7,1	0,4	97,5	337	
Ябло вареное вкрутую №337	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Чай с сахаром ТТК №302	564	23,2	23,6	104,5	756,8		
Обед							
Итого за прием пищи:	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Морковь отварная ТТК №128	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
Суп с макаронами и картофелем ТТК №46	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679	
Рыбная поджарка ТТК №679	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
Рис отварной ТТК №69	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Компот из свежих плодов ТТК №52	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Хлеб пшеничный	850	29,1	30,6	129,5	859,9		
Полдник							
Итого за прием пищи:	140	12,1	12,4	36,4	300,6	ТТК №421	
Пирожок песочный с варенье ТТК №421	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Сок фруктовый (абсолютный) №707	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	480	13,8	13,4	73,1	472,1		
Ужин							
Итого за прием пищи:	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
Огурец соевый ТТК №4	150	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №18	
Жареное картофельное ТТК №18	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	500	15,7	19,9	88,7	472,1		
Итого за прием пищи:							
Итого за прием пищи:	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Кисло-молочный продукт (кефир) №698	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Багет	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Итого за прием пищи:		89,4	92,8	387,7	2 731,4		
Всего за день:							
Зап. производитель:							