



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся в 5-м классе

22.11.2016

5 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы опочные закусочные (пирог кабачковый) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет картофельный ТТК №72	150	15,3	18,9	24,4	249,4	ТТК №72	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	155,0	1	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	520	21,9	35,8	76,7	634,5		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Тфтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/50	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65	
Каша пшеница в молоке (пареный) ТТК №134	150	5,3	6,3	24,4	168,3	ТТК №134	
Компот из яблок ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеальный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	860	28,9	28,7	126,7	824,1		
Полдник							
Булочка Домашняя ТТК №146	100	11,8	14,0	46,2	279,2	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:	300	12,0	14,1	78,5	409,7		
Ужин							
Помидор соевый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	
Жирное по-деревенски ТТК №48	180	13,2	23,4	21,2	343,9	ТТК №48	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеальный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	510	19,0	23,9	69,6	563,4		
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	71,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:		89,1	107,8	373,5	2 607,8		

Зав. производством _____