



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся Турецкого филиала Волгоградского государственного технического университета

20 апреля 2016

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборщик рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
1 Вариант								
Завтрак								
Яйцо вареное всмятку №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004	
Капша молочная жидкая малая ТТК №683	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №683		
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	524	19,2	16,7	70,5	474,0			
Обед								
Карпуста mashed ТТК №63	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №63		
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	6,7	16,0	130,4	ТТК №43		
Рыбная поджарка 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	830	30,3	30,5	132,0	879,1			
Полдник								
Пирожок печеный с картофелем ТТК №121	100	12,14	12,4	36,4	300,6	ТТК №121		
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004	
Итого за прием пищи:	300	13,1	12,6	56,0	389,8			
Ужин								
Оришадский кашеи в соусе ТТК №60	9050	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			
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	2 569,7			

Зав. производством