



Ежедневно 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным литразовым питанием обучающихся 18-19 лет

4 июля 2016

1 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №317	1шт	7,9	7,1	97,5	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАШИНА ТТК №83	250	9,1	11,9	228,0	ТТК №83	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНЧНЫЙ	70	5,1	0,4	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	584	22,4	19,4	546,3		
Обед						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	40,7	ТТК №3	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	163,0	ТТК №43	
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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНЧНЫЙ	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	37,2	36,1	1023,5		
Поздник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	150	18,2	18,6	450,9	ТТК №421	
СОК ФРУКТОВЫЙ (абсолютный) №707	200	1,0	0,2	89,2	707	2004
Итого за прием пищи:	350	19,2	18,8	540,1		
Ужин						
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	323,4	ТТК №60	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200	4,7	9,3	245,7	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНЧНЫЙ	70	5,1	0,4	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	600	27,9	30,7	787,9		
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5,0	4,4	92,5	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	170,2		
Всего за день:		114,0	110,3	3 068,0		

Зав. производством