



12.04.2016
 Утверждено
 12.04.2016
 12.04.2016

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным психическим питанием обучающихся 7-11 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями ТТК №85	250	10,5	10,4	24,7	187,7	ТТК №85	
Булгур с помидором ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Итого за прием пищи:	550	15,4	17,7	90,8	523,0		
Обед							
Каша манная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Шу из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Котлеты рубленые из птицы ТТК №62	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62	
Каша рисовая с овощами ТТК №180	150	7,6	12,1	35,6	224,7	ТТК №180	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	820	31,0	30,8	130,4	864,6		
Полдник							
Пирожок песочный с капустой ТТК №138	100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
Чай с сахаром и лимонном ТТК №201	200	0,5	0,0	15,2	60,0	ТТК №201	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	500	14,9	15,0	82,8	459,8		
Ужин							
Салат отварных ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Котлета рыбная Любимельская ТТК №63	90	8,4	10,7	11,2	167,1	ТТК №63	
Пюре картофельное ТТК №136	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	600	18,3	15,5	86,7	547,8		
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		
Всего за день:		86,9	84,3	412,7	2 565,4		

Зав. производством