



Ежедневные 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием учащихся в питанном обучающих ТУ № 44404020202194
 4 мая 2016

Присл. пиши, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		1 Вариант							
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Яйцо парное всмятку №337	1шт	7,9	7,1	0,4		97,5	337	2004	
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	6,5	9,2	25,7		178,7	ТТК №83		
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	0,3	0,0	15,2		60,0	ТТК №301		
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	60	4,5	0,4	29,2		137,8	ТТК № 6		
Хлеб пшеничный	524	19,2	16,7	70,5		474,0			
Обед									
Итого за прием пищи:		0,9	0,1	5,1		24,4	ТТК №3		
Каша манная ТТК №3	60	4,4	4,7	16,0		130,4	ТТК №43		
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	13,9	12,6	6,7		143,3	ТТК №679		
Рыбная похлебка ТТК №679	120	3,8	12,4	38,9		283,3	ТТК №69		
Рис отварной ТТК №69	150	0,4	0,0	20,4		84,0	ТТК №53		
Конюк из смеси сухофруктов ТТК №53	200	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									
Итого за прием пищи:		12,1	12,4	36,4		300,6	ТТК №421		
Пирожок печеный с картофелем ТТК №421	100	1,0	0,2	19,6		89,2	707	2004	
Сок фруктовый (яблочный) №707	200			56,0		389,8			
Итого за прием пищи:		13,1	12,6	56,0					
Ужин									
Итого за прием пищи:		16,5	19,5	17,4		298,5	ТТК №60		
Французский мажон в соусе ТТК №60	90/30	3,6	7,4	26,2		184,3	ТТК №129		
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	0,2	0,0	15,0		58,0	ТТК №302		
Чай с сахаром ТТК №302	200	3,7	0,3	24,3		114,8	ТТК № 6		
Хлеб пшеничный	50	3,7	27,2	82,9		655,6			
Итого за прием пищи:	520	24,0							
Ужин 2									
Итого за прием пищи:		5,0	4,4	7,0		92,5	698	2004	
Кисло-молочный продукт (кефир) №698	180			15,0		71,7	ТТК № 178		
Батон	30	2,3	0,9	22,0		170,2			
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	34,4		2 568,7			
Всего за день:		93,9	92,3	363,4					

Зам. производителя _____