



Утверждено: \_\_\_\_\_

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием лиц, обучающихся в \_\_\_\_\_

17.04.2025

12. Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101	200	10,5	9,9	37,8	267,4	ТТК №101	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Фрукты свежие (яблоко) №138	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>16,3</b>	<b>15,8</b>	<b>89,1</b>	<b>568,5</b>		
<b>Обед</b>							
Каша кашанная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Щи из свеклы капуста с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60	
Каша гречневая вязкая (густая) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>34,3</b>	<b>31,1</b>	<b>128,4</b>	<b>873,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Пирожок с морковью печеный ТТК №145	100	15,1	10,6	45,6	319,5	ТТК №145	
Чай черный с лимоном ТТК №549	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,4</b>	<b>10,7</b>	<b>55,9</b>	<b>362,8</b>		
<b>Ужин</b>							
Лавашник с творогом с соусом молочным (слизким) ТТК №154	200/50	16,9	16,0	46,5	364,2	ТТК №154	
Чай с сахаром жареный ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,8</b>	<b>16,3</b>	<b>85,8</b>	<b>537,0</b>		
<b>Ужин 2</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,0</b>	<b>170,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>94,1</b>	<b>79,2</b>	<b>381,2</b>	<b>2511,7</b>		

За произведением

*(Handwritten signature)*