



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием патронажным питанием обучающихся в МБОУ «СШ №10» г. Волгоград

06 апреля 2016

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		1 Вариант						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Яйцо вареное вкрутую №317	1 шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004	
Каша вареная из пшеницы №83	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83		
Каша молочная жидкая №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
Чай с сахаром и лимоном ТТК №501	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6		
Хлеб пшеничный	524	19,2	16,7	70,5	474,0			
<b>Обед</b>								
Итого за прием пищи:		0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3		
Каша кашеная 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 жареная 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		
Компот 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			
<b>Полдник</b>								
Итого за прием пищи:		12,14	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	1,34	12,6	56,0	389,8			
<b>Ужин</b>								
Итого за прием пищи:		16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60		
Орешки макароны 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 №502	200	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
Хлеб пшеничный	50	24,0	27,2	82,9	655,6			
<b>Ужин 2</b>								
Итого за прием пищи:		5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004	
Кисломолочный продукт (кефир) №698	180	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178		
Батон	30	7,3	5,3	22,0	170,2			
Итого за прием пищи:	210	93,9	92,3	363,4	2 548,7			
Всего за день:								

Зал. производством