

Утверждено

Капеекина Т.И.



Капеекина

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Согласовано



8 Вариант

8 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25	100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	220	15,40	19,07	39,84	388,06	ТТК №21	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	570	20,30	19,47	80,84	571,96		
Полдник							
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК №56	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	250	0,22	0,00	18,75	72,50	ТТК № 44	
Итого за прием пищи:	350	3,72	6,30	81,05	390,30		