



*Кап*

Согласовано



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

**1 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 (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28                  | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 13,0                          | ТТК №28     |                  |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМТТК №29 | 100/30       | 12,2             | 13,7    | 25,1        | 260,3                         | ТТК №29     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23                                          | 180          | 5,5              | 6,2     | 35,5        | 220,3                         | ТТК №23     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44                                                | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №44     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                        | 30           | 1,4              | 0,1     | 9,0         | 42,6                          | ТТК №5      |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                                  | 20           | 0,8              | 0,1     | 5,1         | 24,5                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         | 660          | 20,96            | 20,28   | 91,40       | 618,71                        |             |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК № 57                                                     | 100          | 7,90             | 9,40    | 55,50       | 339,00                        | ТТК №57     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19                                                       | 250          | 0,25             | 0,00    | 18,75       | 72,50                         | ТТК №19     |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         | 350          | 8,15             | 9,40    | 74,25       | 411,50                        |             |                  |