

Директор Капенкина Т.П.

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

10 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4	100	1,5	0,1	9	42,9	ТТК №4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30	150	3,99	4,50	17,72	125,90	ТТК №30	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2	
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	
Итого за прием пищи:	600	18,99	19,50	72,72	537,80		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого		б	ж	уг	ккал		
Итого за период		179,43/177,23	177,09/176,14	763,32/760,12	5317,71/5297,1		
Среднее значение за период		17,9/17,7	17,7/17,6	76,33/76,01	531,77/529,71		
Соотношение пищевых веществ		1	1	4			