



Согласовано



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

## 10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4                               | 100          | 1,5              | 0,1     | 9,0         | 42,9                          | ТТК №4      |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30                        | 180          | 4,8              | 5,4     | 21,3        | 151,1                         | ТТК №30     |                  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 100/30       | 12,2             | 17,3    | 17,7        | 275,0                         | ТТК №2      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №19     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                                 | 640          | 21,01            | 23,00   | 78,03       | 598,08                        |             |                  |
| Полдник                                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                             | 100          | 5                | 12      | 21          | 210                           | ТТК №55     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15                     | 250          | 0,46             | 0,00    | 23,75       | 93,75                         | ТТК № 15    |                  |
| Итого за прием пищи:                                 | 350          | 5,46             | 12,00   | 44,75       | 303,75                        |             |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|                             | 263,91        | 303,44        | 1460,01         | 9549,69         |
|-----------------------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| Итого                       | б             | ж             | уг              | ккал            |
| Итого за период             | 266,39/263,91 | 304,44/303,44 | 1463,51/1460,01 | 9572,29/9549,69 |
| Среднее значение за период  | 26,63/26,39   | 30,44/30,34   | 146,35/146,0    | 957,22/954,96   |
| Соотношение пищевых веществ | 1             | 1             | 4               |                 |