

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обеспечения горячим питанием обучающихся



4 день

7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|--------------------|------------------|------------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК № 106) | 90 | 9,1/11,60 | 11,6/11,80 | 10,9/13,0 | 142,3/159,00 | 229/106 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310 | 160 | 3,04 | 4,50 | 24,55 | 151,40 | 310 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 | 6 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,39/18,89 | 16,6/16,8 | 71,8/73,9 | 470,03/486,73 | |
| полдник (ОВЗ) | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1с | 200 | 4,64 | 5,60 | 5,72 | 92,16 | ТК №54-1с |
| КАМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | ТК №639 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 7,38 | 5,90 | 40,58 | 246,54 | |

12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК № 106) | 100 | 10,2/12,9 | 12,9/13,10 | 13,3/14,40 | 175,00/176,6 | 229/106 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310 | 200 | 3,80 | 5,74 | 30,68 | 192,80 | 310 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 | 6 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18,25/20,95 | 19,14/19,34 | 80,33/81,43 | 544,13/545,73 | |
| полдник (ОВЗ) | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1с | 250 | 5,80 | 7,00 | 7,15 | 115,20 | ТК №54-1с |
| КАМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | ТК №639 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 40 | 3,12 | 0,40 | 19,28 | 87,60 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 9,32 | 7,40 | 46,83 | 287,10 | |