



Классификация 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся

1 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тура	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Яблоко вареное изюмом №317	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004	
Каша молочная ягнцая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83		
Каша молочная ягнцая манная ТТК №83	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305		
Каша с молоком и сахаром ТТК №305	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6		
Хлеб пшеничный	524	17,8	16,0	70,5	493,5			
Обед								
Картофель mashed ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3		
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №45	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №45		
Рыба, тушеная в сметане с овощами ТТК №78	90/50	17,9	11,1	3,5	119,5	ТТК №78		
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69		
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	30,4	84,0	ТТК №53		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	830	34,3	29,0	128,8	855,3			
Полдник								
Пирожок печеный с картофелем ТТК №421	100	12,1	12,4	36,1	300,6	ТТК №421		
Напиток лимонный ТТК №4	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №4		
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011	
Итого за прием пищи:	500	13	13,2	71,8	461,3			
Ужин								
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/50	16,8	19,5	17,4	281,5	ТТК №60		
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129		
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302		
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	500	22,8	27,1	73,2	592,7			
Ужин 2								
Кефиромолочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004	
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178		
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2			
Всего за день:		94,9	90,6	366,3	2 573,0			

Зав. производством _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся обучающихся 7-11 лет



2 Вариант

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая ТТК №102	200	5,0	7,3	21,9	198,0	ТТК №102	
Хлеб из овсяной ТТК №205	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Бутерброд с сыром ТТК №380	200	2,7	2,7	18,5	156,2	ТТК №304	
Кофеинный напиток на молоке ТТК №304	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК №128	
Батон	500	16,3	16,6	82,6	613,6		
Обед							
Консервы овощные тушеные (овра кабачковая) №101	60	1,3	5,5	4,8	73,9	101	2004
Хлеб из овсяной ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Котлеты ТТК №61	90	9,7	15,0	18,7	187,7	ТТК №61	
Котлеты ТТК №61	150	4,2	4,2	22,8	144,2	ТТК №136	
Творог мягкофасованный ТТК №136	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Компот из яблок ТТК №51	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пшеничный	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК №7	
Хлеб пшеничный	830	26,2	28,5	137,8	919,2		
Полдник							
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,5	264,9	ТТК №140	
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Сок фруктовый (яблочный) №707	300	8,1	11,2	64,9	354,1		
Ужин							
Паштет с творогом с сыром колбасный (салоном) ТТК №154	200/50	16,9	15,8	46,5	364,2	ТТК №154	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,2	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,2	24,5	114,8	ТТК №6	
Хлеб пшеничный	500	20,9	16,1	86,0	539,0		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (ряженка) №608	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК №128	
Хлеб пшеничный	210	7,3	5,3	22,4	172,0		
Итого за прием пищи:		78,8	77,7	393,7	2 597,9		

Зав. производством _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗПЛАТНЫМ ПИТАТЕЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ Т.П.Центр



3 Вариант

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеница молочная вареная ТТК №108	200	8,2	7,7	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10:50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Чай с молоком и с сахаром ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	700	16,4	17,2	120,5	759,4		
Обед							
Пюремор соевый ТТК №27	60	0,6	0,6	1,4	8,2	ТТК №27	
Суп картофельный ТТК №87	200	2,8	2,9	9,2	78,7	ТТК №87	
Котлеты рубленые из мяса ТТК №92	90	12,6	14,6	14,4	233,6	ТТК №92	
Рис с овощами ТТК №163	150	2,9	2,8	24,1	124,8	ТТК №163	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	27,2	21,3	116,5	786,8		
Полдник							
Пирожок печеный с яблоком ТТК №138	100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
Компот из анисовых ТТК №257	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
Итого за прием пищи:	300	14,2	14,3	73,8	402,6		
Ужин							
Котлета рубленая Любительская ТТК №63	90	8,4	9,8	11,2	167,1	ТТК №63	
Каша рисовая с овощами ТТК №180	150	7,6	7,7	35,6	224,7	ТТК №180	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	20,7	17,9	91,0	587,6		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (сметана) №698	180	4,8	4,4	18,8	137,9	698	2004
Салат	30	2,2	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6		
Итого за день:		85,6	76,0	435,6	2 722,0		

Там, где пропущены



4 Вариант



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	4,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83	
Блино печеное муку-р/о №337	1шт	3,5	5,0	0,2	68,6	337	2004
Какао с молоком с сахаром ТТК №505	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №505	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №-6	
Итого за прием пищи:	524	17,8	16,0	70,5	493,5		
Обед							
Омлет соевый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Шаш на свежей капусте с сагит/офесом ТТК №47	200	1,0	3,6	8,0	70,4	ТТК №47	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	10,5	19,5	17,4	281,5	ТТК №60	
Каша гречневая вязкая (гарнон) ТТК №132	150	6,2	7,4	23,1	146,3	ТТК №132	2004
Соус фруктовый (мол/лактоз/кислый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,2	24,3	114,8	ТТК №-6	
Хлеб рженичный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №-7	
Итого за прием пищи:	830	32,5	30,7	130,4	851,4		
Полдник							
Пирожок с морепродуктами печеный ТТК №145	100	15,1	8,1	45,6	319,5	ТТК №145	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Фрукты свежие (апельсин) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
Итого за прием пищи:	500	17,2	8,5	81,7	486,9		
Ужин							
Консервы овощные замоченные (ягца кадыкочная) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Макаронные с печеню ТТК №64	150	12,0	14,9	38,0	334,8	ТТК №64	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №-6	
Итого за прием пищи:	510	18,6	24,5	90,2	653,8		
Ужин 2							
Бутерброд с помидором ТТК №127	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127	
Макало кашичное ТТК №697	180	5,1	4,4	8,4	94,2	697	2004
Итого за прием пищи:	215	6,7	4,5	27,6	176,7		
Всего за день:		92,6	84,2	400,4	2 662,3		

Зак. производство _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием питательным питанием обучающихся 7-11 лет.

5 Вариант

Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Измеряемые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тура	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные замороженные (пюре кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет картофельный ТТК №72	150	15,5	18,9	19,0	249,4	ТТК №72	
Копченый напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
Бутерброд с сыром №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за принес пища:	530	24,4	38,5	74,8	712,7		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Теремин (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65	
Каша пшеница на воде (гарнир) ТТК №134	150	5,3	6,3	24,4	168,3	ТТК №134	
Компот из яблок ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,2	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за принес пища:	820	28,4	26,6	120,8	782,7		
Полдник							
Булочка Домашняя ТТК №146	100	11,8	14,0	46,2	279,2	ТТК №146	
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Итого за принес пища:	300	12,8	14,2	65,8	368,4		
Ужин							
Помидор соевый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	
Птица. Рулетчик в соусе с овощами ТТК №66	200	13,7	16,6	20,4	285,9	ТТК №66	
Чай с сахаром и лимонном ТТК №301	200	0,2	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за принес пища:	530	19,58	17,11	68,84	505,37		
Ужин 2							
Кефиромолочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за принес пища:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Итого за день:		89,7	101,7	352,2	2 539,4		

Дат. проведения: _____



Расписание 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7011 лект

6 Партии

Примен. пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Согласно рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Ланч							
Яблоко вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша овсяная молочная на рисе и пшенице Друзья с маслом ТТК №103	200	8,7	13,7	28,4	220,6	ТТК №103	
Кнели на повидло №647	200	0,1	0,0	28,2	110,4	647	2004
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за приме. пище.	524	18,8	19,1	86,1	537,4		
Обед							
Плов из курицы ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Фарш на каше пшени ТТК №38	90	10,3	16,3	19,5	246,3	ТТК №38	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,2	ТТК №129	
Компот из яблок ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб ржесеченый	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за приме. пище.	820	27,5	29,4	137,7	911,0		
Полдник							
Пролок песочный с картофелем ТТК №421	100	12,1	12,4	36,1	300,6	ТТК №421	
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Итого за приме. пище.	300	12,7	12,4	68,1	432,5		
Ужин							
Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным ТТК №157	200/60	27,2	23,5	31,3	466,4	ТТК №157	
Компот из вишни ТТК №356	200	0,2	0,1	17,4	69,4	ТТК №356	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за приме. пище.	510	31,1	23,9	73,0	650,6		
Ужин 2							
Блюдо №161	180	4,9	4,4	7,9	98,7	461	2016
Батон	30	2,2	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за приме. пище.	210	7,2	5,3	22,9	176,4		
Всего за день:		97,3	90,1	387,8	2 707,9		

Зам. производителя _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся в школе



7 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронами и овощами ТТК №85	250	8,2	7,2	24,7	187,7	ТТК №85	
Бутерброд с колбасой ТТК №127	40/10-50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Чай с молоком и с сахаром ТТК №103	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №103	
Итого за прием пищи:	505	15,6	16,0	88,2	531,9		
Обед							
Каша овсяная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Шашлык свиной с картошкой ТТК №47	200	1,6	3,6	8,0	70,4	ТТК №47	
Котлеты рубленные из индейки ТТК №62	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62	
Каша рисовая с овощами ТТК №180	150	7,6	7,7	35,6	224,7	ТТК №180	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	144,8	ТТК №-6	
Хлеб ржаной	70	4,3	0,6	28,8	138,5	ТТК №-7	
Итого за прием пищи:	850	31,0	26,4	130,4	864,6		
Полдник							
Пирожок песочный с картошкой ТТК №138	100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
Компот из апельсинов ТТК №257	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
Фрукты свежие (яблоки) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	600	14,96	15,08	92,78	493,8		
Ужин							
Салат овощной ТТК №5	100	1,1	0,1	8,3	40,7	ТТК №5	
Котлета рыбная Любительская ТТК №63	90	8,4	9,8	11,2	167,1	ТТК №63	
Картофель отварной с рыбой ТТК №135	150	3,8	6,3	24,6	149,2	ТТК №135	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	60	4,3	0,4	29,2	137,8	ТТК №-6	
Итого за прием пищи:	600	17,9	16,6	88,5	552,8		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (сметана) №698	180	4,8	4,4	18,8	137,9	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6		
Всего за день:		86,6	79,4	433,7	2 658,7		

Зам. проректора _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 классов

8 Вариант

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83	
Бутерброд с сыром ТТК №380	200/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Каша с маком и сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Батон	50	3,9	1,5	23,1	129,5	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	500	16,4	17,2	81,2	566,5		
Обед							
Огурец соевый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Льод из птицы ТТК №67	150	14,7	23,6	28,0	353,8	ТТК №67	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,2	24,2	114,8	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	730	25,7	27,2	115,2	797,7		
Полдник							
Дипломик с маком ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
Итого за прием пищи:	300	7,7	11,2	68,2	365,8		
Ужин							
Запеканка из творога с маком и сахаром маком ТТК №152	200/50	23,9	22,6	49,6	505,4	ТТК №152	
Молоко кипяченое ТТК №697	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,2	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	33,2	27,8	83,2	724,0		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (ряженка) №698	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	13,0	71,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0		
Итого за день:		90,2	88,7	372,2	2 627,0		

Зам. производителя _____



Распечатанное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием учащихся питательным питанием обучающихся 7-11 классов



9 Вариант

Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеница молочная вязкая ТТК №108	200	8,2	7,7	38,0	324,0	ТТК №108	
Ботвород с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,2	51,1	277,3	ТТК №127	
Ябло парное крупяно №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Итого за прием пищи:	564	18,6	20,0	104,4	727,9		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп с макаронными изделиями ТТК №46	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
Рыба, тушеная в томате с овощами ТТК №78	90/20	17,9	11,1	3,5	119,5	ТТК №78	
Рис отварной ТТК №69	130	3,8	12,4	38,9	283,2	ТТК №69	
Сок фруктовый (абрикоты) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	850	34,0	29,2	131,7	866,1		
Полдник							
Пирожок печеный с картошкой ТТК №421	100	12,1	12,4	36,1	300,6	ТТК №421	
Компот из смеси плодов и ягод ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
Фрукты свежие (яблочки) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
Итого за прием пищи:	500	13,95	12,9	84,05	514,45		
Ужин							
Огурец соевый ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
Жирное пол-арбузные ТТК №48	130	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №48	
Коска из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	15,6	19,9	71,9	524,4		
Ужин 2							
Кефиромолочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК №178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:		89,5	87,3	414,0	2 803,0		

Дав. проконтроль



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся в г.Тольятти



10 Вариант

Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша овсяная молочная варкая ТТК №101	200	9,6	9,0	37,8	267,4	ТТК №101	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Конфеты на желатине №644	200	0,4	0,1	33,2	138,0	644	2004
Фрукты свежие (бланши) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за принес пища:	650	15,5	15,0	107,1	646,5		
Обед							
Картофель вареный ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Шти из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	281,5	ТТК №60	
Картофель отварной с ры ТТК №135	150	3,8	6,3	24,6	149,2	ТТК №135	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за принес пища:	850	31,1	29,9	122,4	838,0		
Полдник							
Пирожок с морозилом печеный ТТК №145	100	15,1	8,1	45,6	319,5	ТТК №145	
Компот из вишни ТТК №136	200	0,2	0,1	17,4	69,4	ТТК №136	
Итого за принес пища:	300	15,3	8,2	63,0	388,9		
Ужин							
Датшеник с творогом с соусом молочным (сливочный) ТТК №154	200/30	16,9	15,8	46,5	364,2	ТТК №154	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за принес пища:	500	20,8	16,1	85,8	537,0		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (ряженка) №698	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК №178	
Итого за принес пища:	210	7,3	5,3	22,4	172,0		
Всего за день:		90,0	74,5	400,7	2 582,4		

Таб. продолжение