

Ежедневное меню дополнительного питания (витамины) обучающихся

1 Вариант



РЕКТОР  
ЛЕМШИНСКАЯ СОШ  
ОМ БОДЫЛЕВА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Фрукты свежие (яблоко)	150	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептов или ТТК
Сок яблочный	200	0,20	0,20	18,00	112,70	Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350,00</b>	<b>6,50</b>	<b>7,00</b>	<b>50,20</b>	<b>331,50</b>	

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Фрукты свежие (яблоко)	150	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептов или ТТК
Сок яблочный	200	0,20	0,20	18,00	112,70	Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350,00</b>	<b>6,50</b>	<b>7,00</b>	<b>50,20</b>	<b>331,50</b>	

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Фрукты свежие (яблоко)	150	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептов или ТТК
Сок яблочный	200	0,20	0,20	18,00	112,70	Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350,00</b>	<b>6,50</b>	<b>7,00</b>	<b>50,20</b>	<b>331,50</b>	

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Фрукты свежие (яблоко)	150	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептов или ТТК
Сок яблочный	200	0,20	0,20	18,00	112,70	Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350,00</b>	<b>6,50</b>	<b>7,00</b>	<b>50,20</b>	<b>331,50</b>	

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Фрукты свежие (яблоко)	150	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептов или ТТК
Сок яблочный	200	0,20	0,20	18,00	112,70	Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350,00</b>	<b>6,50</b>	<b>7,00</b>	<b>50,20</b>	<b>331,50</b>	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	32,5	35,0	251,0	1 657,5
Среднее значение за период	6,5	7,0	50,2	331,5