



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

Составлено

Батракова
Ольга
Валентиновна

Директор МКОУ Урожайского центра
Давыдов П.В. Давыдов

у родившаяся 2-11 лет

Пример пищи, наименование блюда		10 Вариант		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборная рецептур	
Масса порции	Пищевые вещества	Белков, г	Жиры, г				Углеводы, г
Каша овсяная молочная вязкая 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	
Кисель из вишневого №644	200	0,4	0,1	33,2	138,0	644	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	
Итого за прием пищи:	650	15,5	15,0	107,1	646,5	2011	
Капуста квашеная ТТК №3	Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Оржанецкий мясной в соусе ТТК №60	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Картофель отварной с р/м ТТК №135	90/30	16,5	19,5	17,4	281,5	ТТК №60	
Хлеб пшеничный	150	3,8	6,3	24,6	149,2	ТТК №135	
Хлеб пшеничный	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Итого за прием пищи:	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Всего за день:	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Зав. производством	850	31,1	29,9	122,4	838,0		
		46,6	44,9	229,5	1 484,5		