

Согласовано
 Директор ГКОУ «Урюпинская школа»
Васильев
 П.В. Данилов

Утверждено
Батракова
 Ольга
Батракова

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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004	
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83		
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	524	19,2	16,7	70,5	474,0			
Обед								
Капуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3		
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43		
Рыбная голжарка ТТК №679	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679		
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	20,4	84,0	ТТК №53		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	830	30,3	30,5	132,0	879,1			
Всего за день:		49,5	47,2	202,5	1 353,1			

Зав. производством *С*