



Утверждаю

И.И. Багракова О.В.

Согласовано

Директор ГКОУ "Урюпинская школа"

П.В. Данилов

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

15.10.2015

3 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная ТТК №108 | 200 | 10,4 | 9,2 | 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 сахаром и лимоном ТТК №301 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | ТТК №301 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,4 | 16,5 | 104,3 | 661,3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор соленый ТТК №27 | 60 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 8,2 | ТТК №27 | |
| Суп картофельный ТТК №87 | 200 | 2,8 | 2,9 | 9,3 | 78,7 | ТТК №87 | |
| Гречка по-купечески с филе куриным ТТК №468 | 150 | 17,8 | 27,0 | 33,5 | 376,7 | ТТК №468 | |
| Сок фруктовый (мультифруктовый) №707 | 200 | 0,6 | 0,0 | 32,0 | 131,9 | 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: | 730 | 30,0 | 30,8 | 129,3 | 848,8 | | |
| Всего за день: | | 45,4 | 47,3 | 233,6 | 1 510,1 | | |

Зав. производством