



Утверждаю  
ИП Батракова О.В.



Согласовано  
Директор ГКОУ "Урюпинская школа"  
П.В. Данилов

17.10.2015

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

5 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	24,4	249,4	ТТК №72	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Бутерброд с маслом №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>21,9</b>	<b>35,8</b>	<b>76,7</b>	<b>634,5</b>		
<b>Обед</b>							
Морковь отварная ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65	
Каша пшеничная вязкая (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	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,4</b>	<b>26,6</b>	<b>123,5</b>	<b>792,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,3</b>	<b>62,4</b>	<b>200,2</b>	<b>1 427,2</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_