



Утверждаю

ИП Ватракова О.В.

П.В. Данилов

Директор ГКОУ "Уроинская школа"

Согласовано

Согласовано

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

23.10.2015

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая яичная ТТК №789 | 200 | 6,5 | 9,2 | 25,7 | 178,7 | ТТК №789 | |
| Бутерброд с сыром ТТК №380 | 30/10/10 | 4,7 | 5,1 | 17,1 | 149,9 | ТТК №380 | |
| чай с сахаром ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 | |
| Батон | 50 | 3,9 | 1,5 | 25,1 | 129,5 | ТТК № 178 | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 16,1 | 16,6 | 101,9 | 607,3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Морковь отварная ТТК №128 | 60 | 1,2 | 0,1 | 4,0 | 24,0 | ТТК №128 | |
| Суп из овощей ТТК №205 | 200 | 1,9 | 2,6 | 12,8 | 99,0 | ТТК №205 | |
| Колеты ТТК №61 | 90 | 12,7 | 17,7 | 18,7 | 240,5 | ТТК №61 | |
| Пюре картофельное ТТК №136 | 150 | 4,2 | 4,3 | 22,8 | 144,2 | ТТК №136 | |
| Компот из изюма 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 пеклеваемый | 80 | 5,1 | 0,7 | 32,9 | 158,3 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 29,2 | 25,8 | 137,0 | 869,3 | | |
| Всего за день: | | 45,3 | 42,4 | 238,9 | 1 476,6 | | |

Зав. производством

Согласовано