



Утверждаю

ИП 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

30.09.2015

2 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая ячневая 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	
Котлеты 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