

Утверждаю



Петрова

Согласовано

Директор ГБОУ №3

Петроградского  
района



Ежедневное меню учащихся 7-11 лет (завтрак/обед)

День 1

8 декабря 2012

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	160/5	2008	184	9,31	8,40	27,01	205,40				
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1.44	2,40	8,10	13,00	142,00				
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00				
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00				
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>			<b>15,71</b>	<b>19,20</b>	<b>73,71</b>	<b>514,40</b>				
<b>Обед</b>											
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60				
Ши по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	3,07	4,97	14,70	82,60				
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20				
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4.7	3,60	4,60	10,40	97,40				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00				
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>			<b>26,59</b>	<b>26,15</b>	<b>100,88</b>	<b>714,80</b>				
<b>Всего за день:</b>				<b>42,30</b>	<b>45,35</b>	<b>174,59</b>	<b>1229,20</b>				
				<b>12,43%</b>	<b>29,97%</b>	<b>51,29%</b>					

Зав. приемом пищи Ел