

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор ГАПОУ ЛО  
«ТШТ им. Е.И. Лебедева»



**ПРИМЕРНОЕ**  
**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Питания обучающихся  
в Государственном автономном профессиональном образовательном  
учреждении Ленинградской области «Тихвинский промышленно-технологический  
техникум им. Е.И.Лебедева»  
детей – сирот.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ «Комбинат питания»



Т.В. Меркулова

Прием пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с колбасой п/к	20/18	177,0	4,9	7,2	7,2	№ 6
2	Каша геркулесовая с маслом	300/15	457,5	8,42	19,7	39,69	ТТК 3
3	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	60,0	0,2	-	20,0	№ 686 шк.сб.
4	Хлеб пшеничный	18	48,0	1,37	0,5	9,25	ГОСТ
	<b>Итого</b>		<b>742,5</b>	<b>14,89</b>	<b>27,4</b>	<b>76,14</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Уха рыбацкая	12,5/250	110,0	2,0	4,9	14,3	№199сб.2003.
2	Тефтели из говядины Греча отварная	60/50 200	251,0 372,0	13,9 11,6	16,4 10,4	13,1 56,8	№461 шк.сб., №508 шк.сб.
3	Компот из яблок и смородины	200	182,0	0,6	-	46,6	ТТК 33
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36	ГОСТ
	<b>Итого</b>		<b>984,60</b>	<b>30,74</b>	<b>32,18</b>	<b>144,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Сок фруктовый	1/200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
2	Булочка с корицей	75	218,3	6,0	3,83	42,45	ТТК №14
	<b>Итого</b>		<b>310,30</b>	<b>7,0</b>	<b>4,03</b>	<b>62,65</b>	
<b>УЖИН</b>							
1	Чахохбили	50/50	127	7,6	6,4	7,8	№491 шк.сб
2	Макароны отварные	200	293,33	7,0	12,27	47,07	№516 шк.сб.
3	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	60,0	0,2	-	20,0	№ 686 шк.сб.
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36	ГОСТ
	<b>Итого</b>		<b>549,93</b>	<b>17,44</b>	<b>19,15</b>	<b>88,23</b>	
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>							
1	Коктейль молочный	1/200	275,0	2,6	2,0	9,2	ГОСТ
2	Яблоко	1/200	94,0	0,8	0,8	19,6	ГОСТ
	<b>Итого</b>		<b>2956,33</b>	<b>73,47</b>	<b>85,56</b>	<b>399,98</b>	

