

Утверждаю

ИП Батракова О.В.

Согласовано

Директор ГКОУ "Урюпинская школа"

П.В.Данилов

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

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Каша вязкая молочная рисовая с творогом ТТК №653 | 200          | 7,8              | 13,0    | 30,2        | 225,8                            | ТТК №653     |                     |
| Яйцо вареное вкрутую №337                        | 1шт          | 7,9              | 7,1     | 0,4         | 97,5                             | 337          | 2004                |
| Чай с сахаром каркаде ТТК №241                   | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                             | ТТК №241     |                     |
| Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                            | ТТК № 6      |                     |
| Итого за прием пищи:                             | 524          | 20,4             | 20,5    | 74,8        | 519,1                            |              |                     |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Огулец соленный ТТК №4                           | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                              | ТТК №4       |                     |
| Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47        | 200          | 1,6              | 3,0     | 8,0         | 70,4                             | ТТК №47      |                     |
| Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60               | 90/30        | 16,5             | 19,5    | 17,4        | 298,5                            | ТТК №60      |                     |
| Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132          | 150          | 6,2              | 7,4     | 27,1        | 146,3                            | ТТК №132     |                     |
| Компот из смеси сухофруктов ТТК №53              | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,0                             | ТТК №53      |                     |
| Хлеб пшеничный                                   | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                            | ТТК № 6      |                     |
| Хлеб пеклеваный                                  | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                             | ТТК № 7      |                     |
| Итого за прием пищи:                             | 830          | 32,1             | 30,7    | 118,8       | 820,5                            |              |                     |
| Всего за день:                                   |              | 52,5             | 51,2    | 193,6       | 1 339,6                          |              |                     |

Зав. производством