

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

04.09.2025

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | 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 | | | | | | | |
| Огурец соленый 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 (тарипр) 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