



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

3 Вариант

| Применение пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Каша пшеница молочная вязкая ТТК №108 | 200          | 8,2              | 7,7     | 38,0        | 324,0                            | ТТК №108     |                     |
| Бутерброд с повидлом ТТК №127         | 40/10/50     | 4,7              | 7,3     | 51,1        | 277,3                            | ТТК №127     |                     |
| Чай с молоком и с сахаром ТТК №303    | 200          | 2,7              | 1,4     | 12,4        | 66,9                             | ТТК №303     |                     |
| Фрукты свежие (яблоко) №338           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                             | 338          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                  | 700          | 16,4             | 17,2    | 120,5       | 759,4                            |              |                     |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Помидор соленый ТТК №27               | 60           | 0,6              | 0,0     | 1,4         | 8,2                              | ТТК №27      |                     |
| Суп картофельный ТТК №87              | 200          | 2,8              | 2,9     | 9,3         | 78,7                             | ТТК №87      |                     |
| Котлеты рубленые из птицы ТТК №62     | 90           | 12,6             | 14,6    | 14,4        | 232,6                            | ТТК №62      |                     |
| Рагу из овощей ТТК №163               | 150          | 2,9              | 2,8     | 24,1        | 124,8                            | ТТК №163     |                     |
| Компот из свежих плодов ТТК №52       | 200          | 0,1              | 0,1     | 14,2        | 59,2                             | ТТК №52      |                     |
| Хлеб пшеничный                        | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                            | ТТК № 6      |                     |
| Хлеб пеклеваный                       | 70           | 4,5              | 0,6     | 28,8        | 138,5                            | ТТК № 7      |                     |
| Итого за прием пищи:                  | 820          | 27,2             | 21,3    | 116,5       | 756,8                            |              |                     |
| Всего за день:                        |              | 43,6             | 38,5    | 237,0       | 1 516,2                          |              |                     |

Дал. подтверждаю:

Согласовано  
Директор ПБОУ Училища сссс  
Александр Александрович

15.03.2025