Согласовано
Директор ГКОУ «Урюпинская школа»

_____ П.В. Данилов

_____

Утверждаю_____

_____

_____

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

**10 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101 | 200 | 10,5 | 9,9 | 37,8 | 267,4 | ТТК №101 | |
| Бутерброд с сыром ТТК №380 | 30/10/10 | 4,7 | 5,1 | 17,1 | 149,9 | ТТК №380 | |
| Чай с сахаром и лимоном ТТК №301 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | ТТК №301 | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **16,3** | **15,8** | **89,1** | **568,5** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Капуста квашеная ТТК №3 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №3 | |
| 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 | |
| Сок фруктовый (яблочный) №707 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 707 | 2004 |
| 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:** | **830** | **34,3** | **31,1** | **128,4** | **873,2** | | |
| **Всего за день:** | | **50,6** | **46,9** | **217,5** | **1 441,7** | | |

Зав. производством _____