



Согласовано

Директор ГКОУ "Урюпинская школа"

П.В. Данилов

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

09 OH, 2025

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83		
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		
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178		
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	83,1	518,1			
Обед								
Огулец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4		
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205		
Плов из птицы ТТК №67	150	16,8	26,5	28,0	353,8	ТТК №67		
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 пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	730	27,8	30,1	115,3	797,7			
Всего за день:		43,2	45,9	198,4	1 315,8			

Зав. производством