



Согласовано

Директор ГКОУ "Урюпинская школа"

П.В. Данилов

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

09.10.2025

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная вязкая ТТК №108	200	10,4	9,2	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Яйцо вареное вкрутую №337	штг	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>23,2</b>	<b>23,6</b>	<b>104,5</b>	<b>756,8</b>		
<b>Обед</b>							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп с макаронными изделиями ТТК №46	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
Рыбная поджарка ТТК №679	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
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 пеклеваемый	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>29,1</b>	<b>30,6</b>	<b>129,5</b>	<b>859,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,3</b>	<b>54,2</b>	<b>234,0</b>	<b>1 616,7</b>		

Зав. производством



Утверждено

ИП Батракова О.В. Яга

Валентиновича