



Согласовано \_\_\_\_\_  
 Директор ГКОУ "Урюпинская школа"

П.В. Данилов

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

10.10.2025

10 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>16,3</b>	<b>15,8</b>	<b>89,1</b>	<b>568,5</b>		
<b>Обед</b>							
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 (гаршир) 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>34,3</b>	<b>31,1</b>	<b>128,4</b>	<b>873,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>46,9</b>	<b>217,5</b>	<b>1 441,7</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_