

Утверждаю



ИП Батракова О.В.

Согласовано

*С. С. Сидорова*

Директор ГКОУ "Уролинская школа"

П.В. Данилов

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

16.10.2025

4 Вариант

| Прим пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № репел-туры | Сборник репелтур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая с творогом ТТК №653 | 200          | 7,8              | 13,0        | 30,2         | 225,8                         | ТТК №653     |                  |
| Ййдо вареное вкрутую №337                        | 1шт          | 7,9              | 7,1         | 0,4          | 97,5                          | 337          | 2004             |
| Чай с сахаром каркаде ТТК №241                   | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 58,0                          | ТТК №241     |                  |
| Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,5              | 0,4         | 29,2         | 137,8                         | ТТК № 6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>524</b>   | <b>20,4</b>      | <b>20,5</b> | <b>74,8</b>  | <b>519,1</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Огурец соленый ТТК №4                            | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК №4       |                  |
| 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     |                  |
| 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 пеклеваный                                  | 50           | 3,2              | 0,4         | 20,6         | 98,9                          | ТТК № 7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>830</b>   | <b>32,1</b>      | <b>30,7</b> | <b>118,8</b> | <b>820,5</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>52,5</b>      | <b>51,2</b> | <b>193,6</b> | <b>1 339,6</b>                |              |                  |

Зав. производством

*С. С. Сидорова*