



Согласовано

Директор ГКОУ "Урюпинская школа"

П.В.Данилов

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

22.05.2025

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша пшениная 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	1шт	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		
Итого за прием пищи:	564	23,2	23,6	104,5	756,8			
Обед								
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 пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	850	29,1	30,6	129,5	859,9			
Всего за день:		52,3	54,2	234,0	1 616,7			

Зав. производством