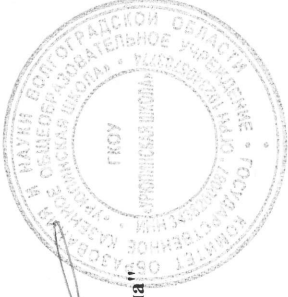


Утверждено

ИП Батракова О.В.



Согласовано

Директор ГКОУ "Урюпинская школа"

П.В.Данилов

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

25.09.2025

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               | шт           | 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 пеклеваный                         | 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