Россия * Волгоград * Центральный район * Индивидуальный предприниматель Батракова Ольга Валентиновна * ИНН 344402051969 ОГРН 304344435000201

согласовано
директор ПКОУ "Средняя школа"
Васильев П.В.

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

**3 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная вязкая ТТК №108 | 200 | 8,2 | 7,7 | 38,0 | 324,0 | ТТК №108 | |
| Бутерброд с повидлом ТТК №127 | 40/10/50 | 4,7 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | ТТК №127 | |
| Чай с молоком и с сахаром ТТК №303 | 200 | 2,7 | 1,4 | 12,4 | 66,9 | ТТК №303 | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **16,4** | **17,2** | **120,5** | **759,4** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Помидор соленый ТТК №27 | 60 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 8,2 | ТТК №27 | |
| Суп картофельный ТТК №87 | 200 | 2,8 | 2,9 | 9,3 | 78,7 | ТТК №87 | |
| Котлеты рубленые из птицы ТТК №62 | 90 | 12,6 | 14,6 | 14,4 | 232,6 | ТТК №62 | |
| Рагу из овощей ТТК №163 | 150 | 2,9 | 2,8 | 24,1 | 124,8 | ТТК №163 | |
| 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 | |
| **Итого за прием пищи:** | **820** | **27,2** | **21,3** | **116,5** | **756,8** | | |
| **Всего за день:** | | **43,6** | **38,5** | **237,0** | **1 516,2** | | |

Зам. председателя: _____