

День 3

Утверждаю

Директор школы



Меню на 03.06 2026

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	250	300	48,67	7,02	5,04	35,6	225	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21,11	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай каркаде	200	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
Итого за завтрак	540	590	86,42	16,94	11,67	66,6	474,7		
ОБЕД									
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Щи по-уральски	250	300	15,00	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептур 2011	104
Пельмени на бульоне	200	250	59,23	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептур 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	770	910	90,25	28,06	25,72	113,58	856,8		
Итого за день	1310	1500	176,67	45	37,39	180,18	1331,5		