

День 5

Утверждаю

Директор школы

Меню на 05.06 2026



Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	10,59	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	120	120	43,77	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептур 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	7,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
Итого за Завтрак	590,00	650,00	69,36	26,01	23,60	92,73	692,40		
ОБЕД									
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Суп крестьянский с пшеном	250	300	15,00	6,10	6,50	33,50	173,60	Сборник рецептур 2004	138, ТТК№5
Плов с курицей	200	250	72,31	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-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	107,31	43,26	15,62	125,58	783,4		
Итого за день	1360	1560	176,67	69,27	39,22	218,31	1475,8		