

День 8

Утверждаю

Директор школы



Меню на 10.06. 2026

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	ккал		
Каша овсяная молочная жидкая	250	300	32,17	5,9	8,48	7,89	135,9	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237
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 рецептов 2012	125
Чай каркаде	200	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Итого за завтрак	540	590	69,92	15,82	15,11	38,89	385,6		
ОБЕД									
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	60	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Рассольник "Ленинградский"	250	300	15,00	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Пюре из бобовых с маслом	150	200	13,00	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептов 2011	199
Тефтели куриные	120	120	62,73	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
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	840	940	106,75	35,54	19,46	114,35	785,5		
Итого за день	1380	1530	176,67	51,36	34,57	153,24	1171,1		