

День 2

Утверждаю

Директор школы

Меню на 16.06 2025

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Картофельное пюре	200	15,32	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Курица отварная	120	46,83	38,55	2,85	1,35	185,85	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	5,94	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак	680	81	46	11	62	542		

ОБЕД

Салат витаминный	100	10,32	1,50	4,50	27,80	88,30	Сборник рецептур 2004	40
Щи по-уральски	300	18,71	2,28	6,6	8,4	176,4	Сборник рецептур 2011	104
Макаронны отварные	200	6,47	6,70	7,10	46,60	277,33	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш	120	33,77	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептур 2004	179
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7,09	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	980	80,36	34,13	35,98	164,25	1136,33		
Итого за день	1660	161,11	80,44	47,35	225,88	1678,48		