

День 4

Утверждаю

Директор школы



С. С. Сергеева

Меню на 18.06 2026

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	ккал					
Каша молочная пшенная	250	300	33,20	6,42	4,90	33,97	205,60	448	Сборник рецептов 2011				
Кондитерское изделие (Печенье)	20	20	13,40	4,68	6,00	0,00	72,73	125	НИИ гигиены 2020				
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60		Сборник рецептов 2012				
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60		НИИ гигиены 2020				
Итого за Завтрак	530,00	580,00	63,24	14,20	11,70	60,67	411,53						
ОБЕД													
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	70	Сборник рецептов 2015				
Суп картофельный с горохом	250	300	15,00	8,87	5,40	23,07	176,37	54-8с-2020	НИИ гигиены 2020				
Жаркое по-домашнему	200	250	81,43	20,40	15,80	20,60	306,30	54-9м-2020	НИИ гигиены 2020				
Компот из смеси сухофруктов	200	200	7,00	0,60	0,00	22,70	93,20	54-1хн-2020	Сборник рецептов 2011				
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	13003	Треб.по орг.питания 2012				
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	13003	Треб.по орг.питания 2012				
Итого за Обед	770	910	113,43	39,43	22,42	117,05	839,27						
Итого за день	1300,00	1490,00	176,67	53,63	34,12	177,72	1250,80						