

День 6

Утверждаю

Директор школы

Л. С. Секретева



Меню на *22.06* 2026

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.					
Каша манная молочная	250	300	29,91	6,42	4,90	33,97	205,60			НИИ гигиены 2020	54-9к-2020	
Фрукты (Яблоко)	100	100	25,93	0,4	0,4	9,8	44			Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82	
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60			Сборник рецептов 2012	125	
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40			НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020	
Итого за Завтрак	610,00	660,00	68,50	9,82	6,10	70,17	381,60					

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	250	300	15,00	2,15	6,10	12,97	115,42			НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Макароны отварные	180	200	20,00	5,00	5,30	35,00	208,00			НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	120	120	59,17	17,40	4,32	11,28	153,96			НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Чай каркаде	200	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00			Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
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	810	880	108,17	33,55	16,85	118,65	762,58				
Итого за день	1420,00	1540,00	176,67	43,37	22,95	188,82	1144,18				