

День 5

Утверждаю

Директор школы

С.С. Секретева



Меню на 05.06 2026

Наименование блюда	Масса		Цена	белки г.	жиры г.	углеводы г.	калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет					ккал	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	10,59	8,20	6,50	42,80	262,50	222,10	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	120	120	43,77	14,40	16,60	3,20	222,10	13,20	Сборник рецептов 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	72,60	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	122,00	92,73	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	7,00	0,35	0,08	29,85	692,40	23,60	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак	590,00	650,00	69,36	26,01	23,60	92,73	1475,8			
ОБЕД										
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	173,60	Сборник рецептов 2015	70
Суп крестьянский с пшеном	250	300	15,00	6,10	6,50	33,50	318,80	27,60	Сборник рецептов 2004	138, ТТК№5
Плов с курицей	200	250	72,31	27,30	7,90	34,70	177,60	72,60	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,00	0,30	0,00	6,70	177,60	1475,8	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	783,4	218,31	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	1475,8	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	770	910	107,31	43,26	15,62	125,58	1475,8			
Итого за день	1360	1560	176,67	69,27	39,22	218,31	1475,8			