

День 9

Утверждаю

Директор школы

*С. Сергеева*



Меню на 11.06 2026

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	ккал					
Макароны отварные с сыром	250	300	33,20	8,50	10,7	23,64	210,56	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4				
Кондитерское изделие (Печенье)	20	20	13,40	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-13-2020				
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125				
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	7,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530,00</b>	<b>580,00</b>	<b>60,24</b>	<b>16,33</b>	<b>17,58</b>	<b>73,49</b>	<b>510,89</b>						
<b>ОБЕД</b>													
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70				
Щи по-уральски	250	300	15,00	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептов 2011	104				
Жаркое по-домашнему	200	250	81,43	14,10	15,80	25,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10				
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>116,43</b>	<b>25,86</b>	<b>22,52</b>	<b>89,98</b>	<b>744,3</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1300,00</b>	<b>1490,00</b>	<b>176,67</b>	<b>42,19</b>	<b>40,10</b>	<b>163,47</b>	<b>1255,19</b>						