

День 8

Утверждаю

Директор школы

Меню на 24.06 2026

С. Сергеева



Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	г.	ккал			
Каша овсяная молочная жидкая	250	300	32,17	5,9	8,48	7,89	135,9	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237			
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21,11	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020			
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125			
Чай каркаде	200	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7			
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>590</b>	<b>69,92</b>	<b>15,82</b>	<b>15,11</b>	<b>38,89</b>	<b>385,6</b>					
<b>ОБЕД</b>												
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	60	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70			
Рассольник "Ленинградский"	250	300	15,00	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020			
Пюре из бобовых с маслом	150	200	13,00	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептов 2011	199			
Тефтели куриные	120	120	62,73	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9			
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2пн-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>840</b>	<b>940</b>	<b>106,75</b>	<b>35,54</b>	<b>19,46</b>	<b>114,35</b>	<b>785,5</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>1530</b>	<b>176,67</b>	<b>51,36</b>	<b>34,57</b>	<b>153,24</b>	<b>1171,1</b>					