

День 1

Утверждаю

Директор школы

Меню на 01.06 2026

С.С. Сергеева



Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры	углеводы		калории	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.		г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200	250	35,00	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9ж-2020	
Булочка "Веснушка"	100	100	25,5	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром		
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3пн-2020	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>550,00</b>	<b>70,50</b>	<b>6,80</b>	<b>12,15</b>	<b>40,80</b>	<b>299,20</b>			

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем	250	300	15,00	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	15,00	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	120	59,17	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	200	7,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-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>870</b>	<b>980</b>	<b>106,17</b>	<b>37,91</b>	<b>18,14</b>	<b>140,43</b>	<b>888,48</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1370,00</b>	<b>1530,00</b>	<b>176,67</b>	<b>44,71</b>	<b>30,29</b>	<b>181,23</b>	<b>1187,68</b>		