

День 5

Утверждаю

Директор школы

*С. Сергеева*



Меню на 19.06 2026

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