

День 7

Утверждаю

Директор школы

Меню на 23.06 2026



Наименование блюда	Масса		Цена	белки г.	жиры г.	углеводы г.	калории ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет							
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	100	42,02	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	180	200	15,32	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
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
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>630</b>	<b>71</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>59</b>	<b>451</b>		

ОБЕД

Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	300	15,00	4,29	3,33	20,90	130,73	Сборник рецептов 2003	22
Рис отварной	200	250	20,00	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахохбили	120	120	59,31	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
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>830</b>	<b>930</b>	<b>105,31</b>	<b>23,48</b>	<b>20,14</b>	<b>144,57</b>	<b>867,43</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>1560</b>	<b>176,67</b>	<b>37,98</b>	<b>36,66</b>	<b>203,15</b>	<b>1318,53</b>		