

День 2

Утверждаю

Директор школы

Меню на 16.06 2026

Секретева



Наименование блюда	Масса		Цена	белки г.	жиры г.	углеводы г.	калории ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет							
Макароны отварные	180	200	20,00	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Курица отварная	120	120	60,00	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	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	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>650</b>	<b>94,02</b>	<b>40,43</b>	<b>8,05</b>	<b>59,45</b>	<b>475,03</b>		

ОБЕД

Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	15,00	1,98	6,93	16,52	136,7	Сборник рецептов 2011	104
Запеканка картофельная с мясом	200	250	56,65	16,80	18,70	57,00	425,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТПК	334
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	7,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
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>710</b>	<b>810</b>	<b>82,65</b>	<b>28,03</b>	<b>26,81</b>	<b>151,77</b>	<b>933,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>1460</b>	<b>176,67</b>	<b>68,46</b>	<b>34,86</b>	<b>211,22</b>	<b>1408,93</b>		