

День 3

Утверждаю

Директор школы

Меню на 03.06 2026

С.С. Сергеева



Наименование блюда	Масса		Цена	белки г.	жиры г.	углеводы г.	калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет					ккал	ккал		
Омлет натуральный	250	300	48,67	7,02	5,04	35,6	225	НИИ гигиены 2020	54-10-2020, ТТК 12	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21,11	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020	
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>86,42</b>	<b>16,94</b>	<b>11,67</b>	<b>66,6</b>	<b>474,7</b>			
<b>ОБЕД</b>										
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70	
Щи по-уральски	250	300	15,00	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептов 2011	104	
Пельмени на бульоне	200	250	59,23	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептов 2007	118, ТТК №5	
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2лн-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>90,25</b>	<b>28,06</b>	<b>25,72</b>	<b>113,58</b>	<b>856,8</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>1500</b>	<b>176,67</b>	<b>45</b>	<b>37,39</b>	<b>180,18</b>	<b>1331,5</b>			