

День 1

Утверждаю

Директор школы

С. Сергеева



Меню на 15.06 2026

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.					
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		54-3гн-2020		
Итого за Завтрак	500,00	550,00	70,50	6,80	12,15	40,80	299,20					

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
Итого за Обед	870	980	106,17	37,91	18,14	140,43	888,48			
Итого за день	1370,00	1530,00	176,67	44,71	30,29	181,23	1187,68			