

День 8

Меню на 25.06 2025

Утверждаю

Директор школы



Наименование блюда	Масса	Цена	белки			жиры			углеводы			калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	250	29,69	8,7	6,3	44,5							281	НИИ гигиены 2020	54-10-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	13,40	7,02	5,80	0,00							109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00							105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай каркаде	200	10,00	0,10	0,03	11,00							35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Итого за завтрак	540	59,73	18,62	12,93	75,5							530,7		
ОБЕД														
Салат из капусты квашенной	60	8,67	1,02	3,00	5,07							51,42	Сборник рецептов 2015	47
Рассольник "Ленинградский"	300	6,94	1,50	1,90	13,20							76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Тефтели куриные с мясом	120	55,75	10,97	9,65	9,88							170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Пюре из бобовых с маслом	200	20,00	17,75	8,92	45,59							332,00	Сборник рецептов 2011	199
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40							26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80							177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1	30	2,00	2,40	0,30	14,60							72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	940	101,38	40	25	129							907		
Итого за день	1480	161,11	59	38	204							1437		