

День 1

Меню на 16 июля 2025

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки		жиры		углеводы		калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	32,72	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020			
Булочка "Веснушка"	100	25,5	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром				
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	9,56	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020			
Итого за Завтрак	550,00	67,78	8,40	13,37	49,29	350,60					

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,95	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	13,99	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020			
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,59	11,00	8,70	57,00	350,00	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020			
Котлеты из курицы	120	52,99	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020			
Компот из смеси сухофруктов	200	5,81	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-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 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003			
Итого за Обед	940	93,33	43,07	22,04	158,48	1016,21					
Итого за День	1490,00	161,11	51,47	35,41	207,77	1366,81					

Утверждаю

Директор школы

