

День 3

Меню на 18.06 2025

Утверждаю

Директор школы



Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	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 черный байховый с молоком и сахаром	200	19,24	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак	540	68,97	20,02	14,3	73,1	548,6		
ОБЕД								
Суп картофельный с рисовой крупой	300	16,72	2,3	8,3	19,8	164	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	250	65,40	25,50	19,80	25,75	382,87	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
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 пеклеваннный	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	810	92,14	36,90	29,20	100,35	823,47		
Итого за день	1350	161,11	56,92	43,5	173,45	1372,07		