

День 2

Утверждаю

Директор школы

Меню на 03.06 2025



Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		№Рецептуры
	г.	г.		г.	г.	г.	г.	ккал				
Картофельное пюре	200		15,32	4,10	7,60	31,60	211,10			НИИ гигиены 2020		54-1Г-2020
Курица отварная	120		46,83	38,55	2,85	1,35	185,85			НИИ гигиены 2020		54-21м-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	100		5,94	0,66	0,12	2,28	13,20			Сборник рецептов 2015		70
Батон нарезной	60		6,64	2,80	0,80	20,00	105,60			Сборник рецептов 2012		125
Чай черный байховый с сахаром	200		6,02	0,20	0,00	6,40	26,40			НИИ гигиены 2020		54-1Гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>		<b>81</b>	<b>46</b>	<b>11</b>	<b>62</b>	<b>542</b>					

**ОБЕД**

Салат витаминный	100		10,32	1,50	4,50	27,80	88,30			Сборник рецептов 2004		40
Щи по-уральски	300		18,71	2,28	6,6	8,4	176,4			Сборник рецептов 2011		104
Макаронны отварные	200		6,47	6,70	7,10	46,60	277,33			НИИ гигиены 2020		54-1Г-2020
Гуляш	120		33,77	14,40	16,60	3,20	222,10			Сборник рецептов 2004		179
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200		7,09	0,35	0,08	29,85	122,00			Сборник рецептов 2011		348
Хлеб ржано-пшеничный пектеванный	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>		<b>80,36</b>	<b>34,13</b>	<b>35,98</b>	<b>164,25</b>	<b>1136,33</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>		<b>161,11</b>	<b>80,44</b>	<b>47,35</b>	<b>225,88</b>	<b>1678,48</b>					