

День 2

Утверждаю

Директор школы

Меню на 17.06 2025



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

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	54-1н-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 пеклеванный	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	980	80,36	34,13	35,98	164,25	1136,33		
Итого за День	1660	161,11	80,44	47,35	225,88	1678,48		