

Утверждаю

Директор школы № 60

Г.А. Гембух



МЕНЮ

"22" января 2025 г.

12-18 лет

3 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100		2,20	7,00	3,70	82,87
2011		КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100		12,40	14,57	14,50	223,80
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	25 г.	4,15	5,36	43,20	160,44
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,00	0,20	20,20	92,00
		ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,28	0,24	14,76	70,32
		РЖАНОЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24
Итого					24,01	27,73	108,24	680,67
Обед								
2011		ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	80		0,93	0,13	3,07	17,06
2011		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОБОВЫЕ	250/25		6,50	2,50	14,40	105,80
2011		КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200		22,10	21,90	13,20	339,40
2021		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		4,82	3,63	13,76	106,33
2008		ПШЕНИЧНЫЙ	55		4,18	0,40	27,06	128,92
2008		РЖАНОЙ	36		2,38	0,43	14,26	61,49
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	160/110		1,50	5,50	23,10	103,95
Итого					42,41	34,49	108,85	862,95
Полдник								
2011	3	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАНОЕ И СВЕКЛЫ	80		1,50	4,15	4,36	81,51
2022	83	ТЕФТЕЛИ	100		10,30	11,46	16,18	228,40
2022	83	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200		0,31	0,05	22,47	92,99
2022	83	ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,28	0,24	14,76	70,32
Итого					14,39	15,90	57,77	473,22
Всего					80,81	78,12	274,86	2 016,84

Повар У.В. Никифорова (У.В. Никифорова)