

Утверждаю

Директор школы № 60

Г.А. Гембух



## МЕНЮ

"21" января 2025 г.

7-11 лет

6 день

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>									
2008		ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	60		1,70	0,10	3,50	28,60	
2011		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		12,70	18,00	5,30	225,50	
2021		КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0,00	0,00	23,00	92,00	
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,02	0,40	0,30	10,30	45,50	
		ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,52	0,16	9,84	46,88	
		РЖАНОЙ	20		1,32	0,24	7,92	34,16	
<b>Итого</b>						<b>17,64</b>	<b>18,80</b>	<b>59,86</b>	<b>472,64</b>
<b>Обед</b>									
2011		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60		69,00	1,44	4,26	6,24	
2011		РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10		1,30	2,36	12,80	109,86	
2011		ГУЛЯШ	50/50		12,70	16,13	3,70	218,70	
2021		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,61	3,76	22,39	138,11	
2008		ПШЕНИЧНЫЙ	30		3,04	0,32	19,68	93,76	
2008		РЖАНОЙ	30		51,24	1,98	0,36	51,24	
2008		СОК	200		1,34	0,60	15,36	64,00	
<b>Итого</b>						<b>142,23</b>	<b>26,59</b>	<b>78,55</b>	<b>681,91</b>
<b>Полдник</b>									
2011	3	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60		2,34	4,83	2,70	62,93	
2022	83	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	90		13,60	3,89	9,27	125,76	
2022	83	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200		5,40	5,00	21,60	133,00	
2022	83	ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,32	0,24	7,92	34,16	
<b>Итого</b>						<b>22,66</b>	<b>13,96</b>	<b>41,49</b>	<b>355,85</b>
<b>Всего</b>						<b>182,53</b>	<b>59,35</b>	<b>179,90</b>	<b>1 510,40</b>

Повар

(У.В. Никифорова)