

Утверждаю

Директор школы № 60

Г.А. Гембух



# МЕНЮ

"22" января 2025 г.

7-11 лет

3 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		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60		1,32	4,20	2,22	49,72	
2011		КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90		11,16	14,02	13,00	201,40	
2021		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	25	0,99	0,72	2,67	21,34	
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150		3,46	4,47	36,00	133,70	
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,00	0,20	20,20	92,00	
		ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,52	0,16	9,84	46,88	
		РЖАНОЙ	20		1,32	0,24	7,92	34,16	
<b>Итого</b>						<b>20,77</b>	<b>24,01</b>	<b>91,85</b>	<b>579,20</b>
<b>Обед</b>									
2011		ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60		0,70	0,10	2,30	12,80	
2011		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОБОВЫЕ	200		4,09	2,98	14,43	101,13	
2011		КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150		11,56	16,43	9,90	274,55	
2021		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,10	0,00	15,20	61,00	
2008		ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,04	0,32	19,68	93,76	
2008		РЖАНОЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24	
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	160/110		1,50	5,50	23,10	103,95	
<b>Итого</b>						<b>22,97</b>	<b>25,69</b>	<b>96,49</b>	<b>698,43</b>
<b>Полдник</b>									
2011	3	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАНОЕ И СВЕКЛЫ	60		0,94	3,11	3,27	61,13	
2022	83	ТЕФТЕЛИ	90		9,48	10,31	14,56	205,60	
2022	83	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200		0,31	0,05	22,47	92,99	
2022	83	ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,52	0,16	9,84	46,88	
<b>Итого</b>						<b>12,25</b>	<b>13,63</b>	<b>50,14</b>	<b>406,60</b>
<b>Всего</b>						<b>55,99</b>	<b>63,33</b>	<b>238,48</b>	<b>1 684,23</b>

Повар

*У.В. Никифорова*

(У.В. Никифорова)