

Утверждаю

Директор школы №60

Г. Гембух



# МЕНЮ

"24" января 2025 г.

7-11 лет

5 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008		ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60		0,48	0,12	1,50	8,52
2011		КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90		6,26	2,16	22,00	204,46
2021		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		2,80	7,40	13,60	133,40
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		1,00	0,10	15,70	66,90
		ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,52	0,16	9,84	46,88
		РЖАНОЙ	20		1,32	0,24	7,92	34,16
<b>Итого</b>					<b>13,38</b>	<b>10,18</b>	<b>70,56</b>	<b>494,32</b>
<b>Обед</b>								
2011		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		0,96	6,06	1,80	70,20
2011		СУП С КЛЕЦКАМИ	200/50		2,95	5,70	18,04	116,87
2011		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		7,82	8,45	25,90	217,88
2021		КАКАО НА МОЛОКЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		5,84	4,68	19,33	130,39
2008		ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,80	0,40	24,60	117,00
2008		РЖАНОЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24
<b>Итого</b>					<b>23,35</b>	<b>25,65</b>	<b>101,55</b>	<b>703,58</b>
<b>Полдник</b>								
2011	3	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	100		10,24	11,40	9,69	198,06
2022	83	ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	200/15		0,26	5,00	0,00	38,90
2022	83	ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,32	5,00	0,24	34,16
<b>Итого</b>					<b>10,50</b>	<b>16,40</b>	<b>9,69</b>	<b>236,96</b>
<b>Всего</b>					<b>47,23</b>	<b>52,23</b>	<b>181,80</b>	<b>1 434,86</b>

Повар  (У.В.Никифорова)