



Утверждаю

Директор школы № 60

Тембух/

МЕНЮ

"27" января 2025 г.

12-18 лет

2 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008		ПЛОВ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	210		10,95	11,80	36,26	305,04
2011		КАКАО НА МОЛОКЕ	200		5,84	4,68	19,33	130,39
2021		ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	136/100		0,80	0,20	7,50	38,00
		РЖАНОЙ	40		3,04	0,32	19,68	93,76
Итого					22,61	17,36	94,65	618,43
Обед								
2011		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80		1,70	5,60	9,07	95,20
2011		РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10		1,57	2,51	23,40	132,97
2011		ОМЛЕТ С СЫРОМ	200		16,40	24,70	4,00	395,00
2021		КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200		1,40	0,00	29,00	122,00
2008		ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,04	0,32	19,68	93,76
2008		РЖАНОЙ	36		2,38	0,43	14,26	61,49
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	123/110		0,44	0,33	11,33	50,05
Итого					26,93	33,89	110,74	950,47
Полдник								
2011	3	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	150		11,94	11,40	16,21	244,35
2022	83	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200		5,40	5,00	21,60	133,00
Итого					17,34	16,40	37,81	377,35
Всего					66,88	67,65	243,20	1 946,25

Повар  (У.В.Никифорова)