



Утверждаю

Директор школы №60

А.Гембух

МЕНЮ

"29" января 2025 г.

12-18 лет

8 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		
Завтрак									
2008		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100		1,70	6,30	7,30	93,00	
2011		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ С ОВОЩАМИ	120		12,25	5,50	5,78	175,90	
2021		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180		3,42	5,46	5,43	168,00	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,02	5,60	5,10	19,24	145,09	
		ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,52	0,16	9,84	46,88	
		РЖАНОЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24	
Итого						26,47	22,88	59,47	680,11
Обед									
2011		САЛАТ ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ	80		1,21	8,13	3,54	91,70	
2011		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250		2,81	5,33	13,82	121,20	
2011		БИТОЧЕК ИЗ КУР	100		14,60	11,10	14,60	206,03	
2021		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180		5,02	4,50	29,98	181,15	
2008		ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,00	9,24	37,69	
2008		РЖАНОЙ	55		4,18	0,44	27,06	128,92	
		ПШЕНИЧНЫЙ	36		2,38	0,43	14,26	61,49	
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	125/110		0,44	0,44	10,78	51,70	
Итого						30,84	30,37	123,28	879,88
Полдник									
2011	3	САЛАТ СТЕПНОЙ	100		1,31	3,72	7,52	8,49	
2022	83	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35		4,44	8,68	7,42	126,32	
2022	83	СОК	200		1,00	0,15	20,70	94,00	
2022	83	ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,32	0,24	7,92	34,16	
Итого						8,07	12,79	43,56	262,97
Всего						65,38	66,04	226,31	1 822,96