

Утверждаю



Директор школы №60

В.А.Гембух/

# МЕНЮ

"23" января 2025 г.

12-18 лет

4 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		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО КОРЕЙСКИ	100		2,00	7,00	10,00	103,30
2011		БЕФСТРОГАНОВ	50/50		13,10	19,16	6,84	253,05
2021		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140		5,40	0,68	32,81	161,20
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40		0,98	1,18	3,90	30,26
		ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,32	0,16	7,92	46,88
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200		0,30	0,20	11,10	46,70
<b>Итого</b>					<b>23,10</b>	<b>28,38</b>	<b>72,57</b>	<b>641,39</b>
<b>Обед</b>								
2011		САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	80		0,88	4,88	2,96	52,00
2011		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5		1,90	3,86	8,10	97,00
2011		БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100		12,84	16,02	15,42	233,10
2021		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		3,82	5,10	23,74	156,80
2008		ПШЕНИЧНЫЙ	55		4,18	0,44	27,06	128,92
2008		РЖАНОЙ	36		2,38	0,43	14,26	61,49
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150/110		0,88	0,22	8,25	41,80
2008		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		5,60	5,10	19,24	145,09
<b>Итого</b>					<b>32,48</b>	<b>36,05</b>	<b>119,03</b>	<b>916,20</b>
<b>Полдник</b>								
2011	3	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200		4,51	7,80	54,90	312,00
2022	83	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200		0,00	0,20	11,10	46,70
2008		ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,28	0,24	14,76	70,32
<b>Итого</b>					<b>6,79</b>	<b>8,24</b>	<b>80,76</b>	<b>429,02</b>
<b>Всего</b>					<b>62,37</b>	<b>72,67</b>	<b>272,36</b>	<b>1 986,61</b>

Повар

*Ю.В. Никифорова*

(У.В.Никифорова)