

Утверждаю



Директор школы № 45

М.А. Стегнов

МЕНЮ

" 24 " января 2025 г.

12-18 лет

5 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		ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100		0,80	0,20	2,50	14,20
2011		КОТЛЕТА РЫБНАЯ	120		8,35	2,88	29,33	272,61
2021		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180		3,36	8,88	16,32	160,08
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		1,00	0,10	15,70	66,90
		ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,04	0,32	19,68	93,76
		РЖАНОЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24
Итого					18,53	12,74	95,41	658,79
Обед								
2011		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80		1,28	8,08	2,40	93,60
2011		СУП С КЛЕЦКАМИ	200/50		3,80	7,13	20,60	146,00
2011		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		10,43	11,27	34,53	290,52
2021		КАКАО НА МОЛОКЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		5,84	4,68	19,33	130,39
2008		ПШЕНИЧНЫЙ	55		4,18	0,44	27,06	128,92
2008		РЖАНОЙ	36		2,38	0,43	14,26	61,49
Итого					27,91	32,03	118,18	850,92
Полдник								
2011	3	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	100		10,24	11,40	9,69	198,06
2022	83	ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	35		0,26	0,00	9,85	38,90
2022	83	ПШЕНИЧНЫЙ	36		2,38	0,43	14,26	61,49
Итого					10,50	11,40	19,54	236,96
Всего					56,94	56,17	233,13	1 746,67

Повар Т.М. Семененко ()