Утверждаю

Директор школы № 6

МЕНЮ

"29" января 2024 г.

12-18 лет

6 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	56,63	13,50	15,90	34,10	333,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	14,00	5,00	4,50	0,30	61,00
2021	8/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,91	0,40	0,00	10,50	44,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	13,46	0,40	0,40	9,80	47,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,45	3,10	0,30	20,10	95,00
Итого				**88,45**	**22,40**	**21,10**	**74,80**	**580,00**
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	22,22	0,80	0,10	2,50	14,00
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,58	2,20	5,80	13,10	116,00
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	120,08	21,30	23,80	16,10	387,00
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,44	0,00	0,00	9,70	39,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,06	4,60	0,40	30,10	142,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,40	4,00	0,50	25,40	122,00
Итого				**165,78**	**32,90**	**30,60**	**96,90**	**820,00**

Повар _____ ( )