

Согласовано

Директор  
МОУ СОШ №5 им. 63-го Угличского пехотного полка  
Пятницына Н.Л./



# МЕНЮ

20 сентября 2024 г.

12-18 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты                | Наименование блюда                             | Выход  | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|------------------------------|--|--------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                  |                              |  |        | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |                              |  |        |                   |              |              |                               |
| 2004             | 498                          | котлета из мяса кур                            | 120    | 19,9              | 27           | 19,6         | 400                           |
| 2004             | 520                          | Картофельное пюре                              | 180    | 3,8               | 6,2          | 25,7         | 173                           |
|                  | ГОСТ 2077-84                 | хлеб ржаной                                    | 20     | 1,3               | 0,2          | 8,2          | 40                            |
| 2008             | 441                          | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                    | 200    | 0,7               | 0,3          | 24,4         | 103                           |
| 2008             |                              | ЙОГУРТ 2,7%                                    | 200    |                   |              |              | 1                             |
| 2008             |                              | ГРУША  | 100    | 0,4               | 0,3          | 10,3         | 47                            |
| <b>Итого</b>     |                              |  |        | <b>26,1</b>       | <b>34</b>    | <b>88,2</b>  | <b>764</b>                    |
| <b>Обед</b>      |                              |  |        |                   |              |              |                               |
| 2008             | 76                           | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 250/10 | 7,9               | 10,6         | 13,2         | 186                           |
| 2004             | 265                          | Плов   | 250    | 25,7              | 57,3         | 44,6         | 798                           |
|                  | ТУ10,71 11-0024836 3077-2016 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ                             | 20     | 1,5               | 0,6          | 10           | 51                            |
| 2008             | 411                          | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"         | 200    |                   |              | 28,2         | 113                           |
| 2015             | 430                          | Булочка "Российская"                           | 60     | 4,4               | 4,9          | 35,6         | 205                           |
| <b>Итого</b>     |                              |  |        | <b>39,5</b>       | <b>73,4</b>  | <b>131,6</b> | <b>1353</b>                   |
| <b>Всего</b>     |                              |  |        | <b>65,6</b>       | <b>107,4</b> | <b>219,8</b> | <b>2117</b>                   |

зав. производством