

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10

Распономарева Н.И./

**МЕНЮ**  
2 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,74	7,61	11,03	76,07	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,01	7,45	28,61	201,92	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,90	3,03	10,87	82,68	0,01
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,65</b>	<b>18,09</b>	<b>50,51</b>	<b>360,67</b>	<b>0,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	189	0,95	0,19	19,11	87,03	3,78
<b>Итого</b>			<b>189</b>	<b>0,95</b>	<b>0,19</b>	<b>19,11</b>	<b>87,03</b>	<b>3,78</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	43	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,12	3,89	17,48	121,61	6,54
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	175	16,79	18,27	19,14	308,85	16,27
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	9	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>24,51</b>	<b>23,25</b>	<b>77,22</b>	<b>618,86</b>	<b>99,81</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	13,35	8,18	2,23	135,89	0,82
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,86	4,47	19,08	128,12	9,15
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	9,08	38,52	1,17
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	9	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,88	1,74	28,45	148,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>22,21</b>	<b>14,63</b>	<b>65,24</b>	<b>482,49</b>	<b>11,14</b>
<b>Всего</b>			<b>59,32</b>	<b>56,16</b>	<b>212,08</b>	<b>1 549,05</b>	<b>114,74</b>	