

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Бассейная 12

/Распономарева Н.И./

МЕНЮ
3 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Государственное бюджетное
образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 358
Московского района Санкт-Петербурга

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,53	2,29	17,22	74,12	1,96
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	55	1,64	2,94	3,27	44,15	2,40
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,46	21,12	2,75	262,97	0,10
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,96	2,80	12,30	86,61	0,22
Итого			420	21,59	29,15	35,54	467,85	4,68
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	61	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,75	4,20	8,18	80,41	10,39
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75/70	9,83	12,20	16,09	212,54	1,08
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			768	21,40	22,92	80,87	643,85	13,67
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	215	17,45	15,12	16,12	274,64	22,28
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			562	23,87	18,96	56,95	500,37	24,96
Всего				67,46	71,53	188,86	1 682,57	46,31