

Утверждаю

Заведующий  
СОШ №358 Чернышевского 10  
И.И. Рапопорт

## МЕНЮ

3 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,46	2,18	16,43	70,72	1,87
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	55	1,59	2,86	3,18	42,93	2,33
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	14,10	19,76	2,76	245,39	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,92	12,25	87,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>20,13</b>	<b>27,72</b>	<b>34,62</b>	<b>446,60</b>	<b>4,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,44	4,15	6,24	71,45	8,82
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/70	8,65	10,74	14,16	186,96	0,95
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	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>19,91</b>	<b>21,41</b>	<b>77,00</b>	<b>609,31</b>	<b>11,97</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	14,78	13,21	14,60	240,88	20,44
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	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
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>21,20</b>	<b>17,05</b>	<b>55,43</b>	<b>466,61</b>	<b>23,12</b>
<b>Всего</b>				<b>61,84</b>	<b>66,68</b>	<b>182,55</b>	<b>1 593,02</b>	<b>42,29</b>