

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10

Иванов / Распономарева Н.И. /

МЕНЮ

5 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,25	3,82	9,51	90,16	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,52	10,82	27,24	233,03	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,93	3,07	10,47	81,56	0,01
Итого			420	11,70	17,71	47,22	404,75	0,01
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	139	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			139	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,90	3,25	1,68	51,07	2,13
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,87	5,45	12,39	122,48	6,24
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	205	8,57	12,24	13,57	274,38	12,14
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	55	1,14	2,28	3,42	42,52	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,17	0,02	7,68	32,07	0,80
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			780	20,23	24,19	62,24	639,52	21,31
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	46	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	155	7,61	8,82	29,10	226,33	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	2,32	10,94	46,48	220,31	0,00
Итого			459	10,65	19,86	86,00	494,64	6,10
Всего				43,18	62,26	210,96	1 609,41	30,42