

Утверждаю

Заведующий
 Государственная бюджетная общеобразовательная организация
 СОШ №358, Бассейная 12
 /Распономарева Н.И./
 Истринского района Московской области

МЕНЮ
 5 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	45	2,58	4,37	10,86	103,04	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,53	27,69	230,82	0,36
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,75	2,86	11,12	81,51	0,23
Итого			425	11,53	17,76	49,67	415,37	0,59
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	65	1,04	3,77	1,95	59,28	2,47
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,52	5,38	10,65	113,38	5,42
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	7,56	10,80	11,97	242,10	10,71
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			761	18,70	22,90	57,85	596,15	18,60
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,90	8,88	30,92	235,38	0,06
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,40	11,30	48,00	227,50	0,00
Итого			465	11,02	20,28	89,34	510,88	6,16
Всего				41,85	61,44	212,36	1 592,90	28,35