

Утверждаю

Заведующий  
 СОШ №358 Чернышевского 10  
 Распономарева Н.И./

**МЕНЮ**  
 9 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,63	4,59	7,84	69,44	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,55	2,78	3,09	41,72	2,27
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,56	21,12	2,89	263,92	0,00
	TKN№043	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,01	4,03	11,44	98,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>24,75</b>	<b>32,52</b>	<b>25,26</b>	<b>474,03</b>	<b>2,27</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	123	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>123</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,37	0,04	3,43	35,93	1,31
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,47	16,48	12,33	243,21	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	170	2,74	6,38	17,78	138,85	7,52
	TKN№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	17,57	73,43	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>735</b>	<b>24,07</b>	<b>28,44</b>	<b>78,61</b>	<b>773,42</b>	<b>13,23</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	145	2,13	1,94	9,51	85,36	5,72
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TKN№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>581</b>	<b>16,12</b>	<b>14,81</b>	<b>77,44</b>	<b>524,99</b>	<b>6,30</b>
<b>Всего</b>				<b>65,54</b>	<b>76,27</b>	<b>196,81</b>	<b>1 842,94</b>	<b>24,80</b>