

Утверждаю

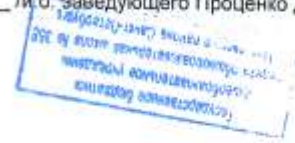
Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10

/и.о. заведующего Проценко Д.М./

**МЕНЮ**  
11 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   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30         | 3,26              | 4,13         | 7,05          | 62,42                         | 0,00          |
| 2008              | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 205        | 6,43              | 8,72         | 24,72         | 203,46                        | 0,00          |
|                   | ТК№028        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 180        | 3,14              | 3,07         | 11,72         | 87,56                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>415</b> | <b>12,83</b>      | <b>15,92</b> | <b>43,49</b>  | <b>353,44</b>                 | <b>0,00</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ТК№020        | БАНАН СВЕЖИЙ                                       | 109        | 1,50              | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 4,02          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>109</b> | <b>1,50</b>       | <b>0,50</b>  | <b>21,00</b>  | <b>96,00</b>                  | <b>4,02</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ТК№017        | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                    | 50         | 0,38              | 0,00         | 0,90          | 6,50                          | 1,00          |
| 2012              | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5   | 4,82              | 6,48         | 8,68          | 113,78                        | 5,55          |
| 2008              | 228           | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                               | 80         | 19,89             | 6,29         | 0,50          | 137,70                        | 0,57          |
| 2012              | 354           | СОУС СМЕТАННЫЙ                                     | 20         | 0,27              | 0,89         | 1,07          | 13,17                         | 0,00          |
| 2008              | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                  | 150        | 3,25              | 4,93         | 21,47         | 143,59                        | 10,26         |
|                   | ТК№038        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/6/7    | 0,12              | 0,00         | 8,52          | 36,00                         | 1,10          |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 22         | 1,70              | 0,20         | 10,80         | 51,00                         | 0,00          |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 21         | 1,50              | 0,60         | 10,30         | 52,40                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>751</b> | <b>31,93</b>      | <b>19,39</b> | <b>62,04</b>  | <b>554,14</b>                 | <b>18,48</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                    | 180        | 14,51             | 12,12        | 13,15         | 221,92                        | 19,99         |
|                   | ТК№047        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                              | 180        | 0,13              | 0,10         | 9,15          | 38,43                         | 0,66          |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 13         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00          |
| 2008              | 451           | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                 | 75         | 3,50              | 9,00         | 36,30         | 201,00                        | 5,60          |
|                   | ТК№005        | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                                 | 125        | 3,50              | 3,13         | 5,63          | 70,63                         | 0,38          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>573</b> | <b>22,64</b>      | <b>24,47</b> | <b>70,63</b>  | <b>562,98</b>                 | <b>26,63</b>  |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>68,90</b>      | <b>60,28</b> | <b>197,16</b> | <b>1 566,56</b>               | <b>49,13</b>  |