

Утверждаю

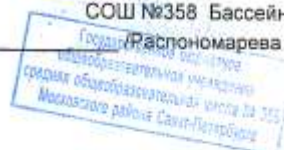
Заведующий

СОШ №358 Бассейная 12

Распономарева Н.И./

**МЕНЮ**  
16 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              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 30         | 3,39              | 6,90         | 10,00         | 69,00                         | 0,00          |
| 2008              | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                              | 205        | 4,98              | 7,79         | 30,90         | 214,09                        | 0,24          |
|                   | ТК№040        | ЧАЙ С МОЛОКОМ   | 180        | 2,69              | 2,80         | 11,56         | 82,51                         | 0,23          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>415</b> | <b>11,06</b>      | <b>17,49</b> | <b>52,46</b>  | <b>365,60</b>                 | <b>0,47</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                   |               | СОК ФРУКТОВЫЙ   | 188        | 0,91              | 0,18         | 18,37         | 83,66                         | 1,50          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>188</b> | <b>0,91</b>       | <b>0,18</b>  | <b>18,37</b>  | <b>83,66</b>                  | <b>1,50</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ТК№014        | ПОМИДОР СВЕЖИЙ  | 49         | 0,50              | 0,13         | 1,90          | 12,00                         | 5,00          |
| 2012              | 82            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1   | 6,76              | 2,67         | 17,64         | 121,82                        | 6,87          |
| 2012              | 294           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ   | 185        | 17,95             | 19,53        | 20,46         | 330,15                        | 17,39         |
| 2008              | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА   | 180        | 0,60              | 0,24         | 22,00         | 93,00                         | 72,00         |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00          |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 20         | 1,50              | 0,60         | 10,30         | 52,40                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>660</b> | <b>28,31</b>      | <b>23,29</b> | <b>78,70</b>  | <b>640,37</b>                 | <b>101,26</b> |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 246           | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ  | 85         | 14,26             | 5,27         | 2,10          | 112,71                        | 0,96          |
| 2008              | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 135        | 2,87              | 4,92         | 19,54         | 134,27                        | 9,47          |
|                   | ТК№048        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК  | 180        | 0,17              | 0,17         | 11,60         | 49,79                         | 1,80          |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00          |
| 2008              | 477           | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ  | 50         | 4,83              | 1,73         | 28,02         | 146,85                        | 0,05          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>465</b> | <b>23,13</b>      | <b>12,21</b> | <b>67,66</b>  | <b>474,62</b>                 | <b>12,28</b>  |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>63,41</b>      | <b>53,17</b> | <b>217,19</b> | <b>1 564,25</b>               | <b>115,51</b> |