

Утверждаю

Заведующий
Чернышевского 10
Распономарева Н.И./
СОШ №355
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №355
Иркутской области, г.Зима

МЕНЮ

17 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,48	2,23	16,75	72,08	1,91
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,52	2,73	3,03	40,91	2,22
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	14,19	19,95	2,66	246,88	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,76	13,07	88,96	0,00
Итого			405	20,04	27,67	35,51	448,83	4,13
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	152	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			152	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,50	4,14	6,80	73,54	9,26
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,01	11,19	14,75	194,83	0,99
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			751	20,33	21,85	78,15	619,27	12,45
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,57	13,75	14,69	249,18	20,86
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			545	21,99	17,59	55,52	474,91	23,54
Всего				62,96	67,61	184,68	1 613,51	43,12