

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10

/Распономорева Н.И./

МЕНЮ
18 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,56	4,51	7,70	68,20	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,76	7,49	28,02	201,92	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,86	3,84	11,45	96,66	0,00
Итого			420	13,18	15,84	47,17	366,78	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	184	0,92	0,18	18,61	84,74	13,63
Итого			184	0,92	0,18	18,61	84,74	13,63
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	55	0,88	8,37	6,61	105,75	4,30
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,40	6,55	8,61	114,00	5,78
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	85	11,55	5,97	7,33	128,97	0,25
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,55	2,04	10,00	68,35	6,02
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			744	22,96	23,88	64,45	568,07	16,35
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22,84	15,25	21,59	321,82	0,25
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	202	6,17	6,58	9,66	123,35	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	108	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	32	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
Итого			472	32,09	25,03	64,75	594,17	15,45
Всего				69,15	64,93	194,98	1 613,76	45,43