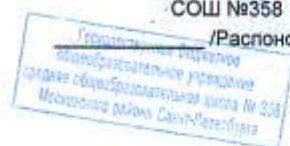


Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Бассейная 12
/Распономарева Н.И./

МЕНЮ
19 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	205	8,95	10,98	28,50	241,31	0,42
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	3,36	11,47	89,25	0,27
Итого			425	12,45	18,24	49,67	422,56	0,69
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	146	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			146	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,89	3,22	1,67	50,62	2,11
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	8,02	6,52	12,04	131,17	6,11
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	8,74	12,48	13,83	279,76	12,38
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	60	1,23	2,46	3,69	45,88	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	6,41	25,64	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	68,00	0,00
Итого			787	20,46	25,63	61,14	650,07	20,60
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	165	7,90	9,57	31,38	243,38	0,07
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	2,50	11,75	49,92	236,60	0,00
Итого			482	11,12	21,42	91,72	527,98	6,17
Всего				44,63	65,79	218,03	1 671,11	30,46