

Утверждаю

Заведующий  
СОШ №358 Бассейная 12  
Никонова Т.В./

# МЕНЮ

11 октября 2022 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                 | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--|----------|-------------------|---------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |  |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| Завтрак                       |                     |  |          |                   |         |                  |  |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30       | 3,2               | 4,1     | 7                | 62                                       | 0                     |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО    | 50       | 1,5               | 2,7     | 3                | 41                                       | 2,2                   |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                  | 150      | 15,4              | 21      | 2,9              | 149                                      | 0,2                   |
|                               | TKN№043             | КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180      | 3,8               | 3,2     | 15,6             | 107                                      | 0,6                   |
| Итого                         |                     |  | 410      | 23,9              | 31      | 28,5             | 359                                      | 3                     |
| II Завтрак                    |                     |  |          |                   |         |                  |  |                       |
|                               | TK №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ                                       | 150      | 0,6               | 0,5     | 15,5             | 71                                       | 3                     |
| Итого                         |                     |  | 150      | 0,6               | 0,5     | 15,5             | 71                                       | 3                     |
| Обед                          |                     |  |          |                   |         |                  |  |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                           | 50       | 0,4               | 0,1     | 3,9              | 41                                       | 1,5                   |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,5               | 4,5     | 4                | 165                                      | 4,4                   |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                         | 70       | 13,1              | 2,8     | 10,9             | 120                                      | 0,5                   |
| 2012                          | 324                 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                     | 150      | 2,4               | 5,6     | 15,6             | 122                                      | 6,6                   |
|                               | TKN№045             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                    | 180      | 0,4               |         | 7                | 102                                      | 0                     |
|                               | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25       | 1,7               | 0,2     | 10,6             | 51                                       | 0                     |
|                               | TK<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 25       | 1,9               | 0,8     | 12,9             | 66                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |  | 715      | 25,4              | 14      | 64,9             | 667                                      | 13                    |
| Полдник                       |                     |  |          |                   |         |                  |  |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                       | 40       | 4,9               | 4,5     | 0,3              | 61                                       | 0                     |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ            | 150      | 2,2               | 2       | 9,8              | 88                                       | 5,9                   |
|                               | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25       | 1,7               | 0,2     | 10,6             | 51                                       | 0                     |
|                               | TKN№018             | ПЕЧЕНЬЕ  | 50       | 3,8               | 5       | 43,2             | 223                                      | 0                     |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                     | 180/15   | 0,1               |         | 8,2              | 34                                       | 0,2                   |
|                               | TKN№005             | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                                 | 100      | 2,8               | 2,5     | 4,5              | 57                                       | 0,3                   |
| Итого                         |                     |  | 560      | 15,5              | 14,2    | 76,6             | 514                                      | 6,4                   |
| Всего                         |                     |  |          | 65,4              | 59,7    | 185,5            | 1611                                     | 25,4                  |