

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Бассейная 12

Никоньва Т.В./

Подпись ответственного за качество питания  
Исполнительный директор  
Муниципального района Санкт-Петербурга

# **МЕНЮ** 12 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                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                          | 30       | 3,4               | 6,9     | 10               | 69                                       | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ   | 205      | 6                 | 8       | 27               | 203                                      | 0,5                   |
|                               | ТК№040              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                              | 180      | 3,2               | 2,8     | 13,6             | 77                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |  | 415      | 12,6              | 17,7    | 50,6             | 349                                      | 1                     |
| II Завтрак                    |                     |  |          |                   |         |                  |  |                       |
|                               |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                              | 180      | 0,9               | 0,2     | 17,7             | 80                                       | 5,3                   |
| Итого                         |                     |  | 180      | 0,9               | 0,2     | 17,7             | 80                                       | 5,3                   |
| Обед                          |                     |  |          |                   |         |                  |  |                       |
|                               | ТК№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                              | 50       | 0,4               |         | 1,3              | 7  | 2                     |
| 2012                          | 77                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ИНДЕЙКОЙ<br>И СМЕТАНОЙ, | 200/10/5 | 4,3               | 5,6     | 12,2             | 118                                      | 5,9                   |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                | 80       | 17,9              | 7,8     | 7,2              | 173                                      | 12,9                  |
| 2012                          | 344                 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)                 | 150      | 2,4               | 6,9     | 13,4             | 125                                      | 9,2                   |
|                               | ТК№046              | КИСЕЛЬ                                     | 180      |                   |         | 18               | 68                                       | 0                     |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ        | 30       | 2                 | 0,2     | 12,7             | 61                                       | 0                     |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 25       | 1,9               | 0,8     | 12,9             | 66                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |  | 730      | 28,9              | 21,3    | 77,7             | 618                                      | 30                    |
| Полдник                       |                     |  |          |                   |         |                  |  |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                       | 100      | 17,7              | 9       | 16,1             | 221                                      | 0,2                   |
| 2008                          | 367                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                    | 50       | 0,9               | 2,3     | 6,5              | 39                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                           | 200      | 6                 | 4       | 9,8              | 99                                       | 1,1                   |
|                               |                     | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                            | 100      | 0,8               | 0,2     | 7,5              | 38                                       | 15,2                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                           | 60       | 4,4               | 7,1     | 28,8             | 132                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |  | 510      | 29,8              | 22,6    | 68,7             | 529                                      | 16,6                  |
| Всего                         |                     |  |          | 72,2              | 61,8    | 214,7            | 1576                                     | 52,9                  |