

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Бассейная 12

Никонова Т.В./

## МЕНЮ

7 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                                  | 40      | 2,3               | 3,9     | 9,7              | 92                                       | 0                     |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200     | 6,2               | 10      | 26,8             | 209                                      | 0,8                   |
|                               | ТК№040              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                      | 180     | 3,2               | 2,8     | 13,6             | 77                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |  | 420     | 11,7              | 16,7    | 50,1             | 378                                      | 1,3                   |
| II Завтрак                    |                     |  |         |                   |         |                  |  |                       |
|                               | ТК №<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                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                    | 50      | 0,8               | 2,9     | 1,5              | 46                                       | 1,9                   |
| 2012                          | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ        | 200/20  | 4,5               | 2,4     | 12,5             | 92                                       | 6                     |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                  | 200     | 8,4               | 12      | 13,3             | 269                                      | 11,9                  |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ                                     | 50      | 1                 | 2       | 3                | 37                                       | 0                     |
|                               | ТК№044              | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                   | 180     | 0,4               |         | 7                | 102                                      | 0,3                   |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25      | 1,7               | 0,2     | 10,6             | 51                                       | 0                     |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 25      | 1,9               | 0,8     | 12,9             | 66                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |  | 750     | 18,7              | 20,3    | 60,8             | 663                                      | 20,1                  |
| Полдник                       |                     |  |         |                   |         |                  |  |                       |
|                               | ТК№014              | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                     | 50      | 0,6               | 0,1     | 1,9              | 12                                       | 5                     |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ЯЙЦОМ                    | 150     | 5,3               | 8,4     | 28,9             | 242                                      | 0,1                   |
|                               | ТК№038              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/6/7 | 0,1               |         | 8,5              | 36                                       | 1,1                   |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                | 70      | 2,4               | 11,3    | 48               | 228                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |  | 463     | 8,4               | 19,8    | 87,3             | 518                                      | 6,2                   |
| Всего                         |                     |  |         | 39,4              | 57,3    | 213,7            | 1630                                     | 30,6                  |