

Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Чернышевского 10
Никонова Т.В./

МЕНЮ

20 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
Итого			415	13	15,3	49,6	372	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	83	13,3
Итого			180	0,9	0,2	18,2	83	13,3
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,6	6	96	3,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,6	8,3	10,3	141	5,1
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,2	5,4	20,3	167	0,4
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,5	2	9,8	67	5,9
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			731	22,7	24,3	78,3	622	15,3
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23	11,8	20,9	283	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4	9,8	99	1,1
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	3	26	111	0
Итого			460	32,1	19	64,2	531	16,5
Всего				68,7	58,8	210,3	1608	46,2