

Утверждаю

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

# МЕНЮ

26 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С 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								
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								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6	4,4	16	160	6,6
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			22,8	91	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			730	30,6	20,1	86,3	683	30,7
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				73,9	60,6	223,8	1644	61,6