

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10  
Никонова Т.В./

# МЕНЮ

24 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                    | 30     | 1,4               | 2,1     | 15,8             | 68                                       | 1,8                   |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                   | 205    | 7,2               | 8,3     | 35               | 226                                      | 0,5                   |
|                               | ТК№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 180    | 2,8               | 2,4     | 12,7             | 84                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                       | 415    | 11,4              | 12,8    | 63,5             | 378                                      | 2,8                   |
| 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                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 3,6               | 4,5     | 20               | 147                                      | 3,1                   |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ           | 80     | 8,6               | 16,3    | 8                | 163                                      | 0,2                   |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                | 130    | 1,8               | 0,1     | 8,5              | 75                                       | 8,5                   |
|                               | ТК№042              | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                       | 180    | 0,1               | 0,1     | 22,7             | 105                                      | 1,1                   |
|                               | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 25     | 1,7               | 0,2     | 10,6             | 51                                       | 0                     |
|                               | ТК №004             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 25     | 1,9               | 0,8     | 12,9             | 66                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                       | 700    | 18,1              | 22      | 84               | 614                                      | 14,9                  |
| Полдник                       |                     |                                       |        |                   |         |                  |  |                       |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)   | 70     | 12,5              | 12,6    | 10,2             | 104                                      | 0                     |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ          | 150    | 2,9               | 2,5     | 19,6             | 99                                       | 9,2                   |
|                               | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 15     | 1,7               | 0,2     | 10,6             | 51                                       | 0                     |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                    | 50     | 3,8               | 7,1     | 24,8             | 103                                      | 0                     |
|                               | ТК№022              | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ            | 180    | 5,5               | 2       | 3,5              | 154                                      | 3                     |
|                               | ТК№005              | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                    | 100    | 2,8               | 2,5     | 4,5              | 57                                       | 0,3                   |
| Итого                         |                     |                                       | 565    | 29,2              | 26,9    | 73,2             | 568                                      | 12,5                  |
| Всего                         |                     |                                       |        | 59,6              | 61,9    | 238,9            | 1643                                     | 43,5                  |