

Утверждаю

Государственное бюджетное
 общеобразовательное учреждение
 средняя общеобразовательная школа
 №358
 Шахматовского района Самарской области
 Заведующий
 Бассейная 12
 Шахматовский район Самарская область
 Рашидова Н.И./

МЕНЮ
 28 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,69	3,40	5,81	51,46	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,70	10,53	29,67	244,50	0,30
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	3,46	12,70	96,70	0,27
Итого			410	13,97	17,39	48,18	392,66	0,57
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	116	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			116	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	47	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,48	6,38	9,72	117,18	6,51
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	90	23,00	7,28	0,63	159,43	0,66
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,31	1,02	1,22	15,07	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,64	6,02	24,00	165,22	11,53
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			774	35,13	21,50	65,89	602,80	20,80
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,47	12,69	14,37	233,30	20,62
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	9,47	39,89	0,72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	80	3,82	9,81	39,57	219,09	6,10
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,83	0,38
Итого			581	22,93	25,86	75,44	593,91	27,82
Всего				73,53	65,25	210,51	1 685,37	53,21

Утверждаю

Заведующий
СОШ №355 Чернышевского 10
Иваномарева Н.И./

МЕНЮ
28 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,72	3,44	5,88	52,08	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,58	8,97	26,73	214,24	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,75	11,40	82,14	0,00
Итого			410	12,13	15,16	44,01	348,46	0,00
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	94	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			94	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	52	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ	200/10/5	4,10	5,87	8,00	100,01	5,49
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	75	19,28	6,09	0,33	132,84	0,46
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,23	5,24	21,81	147,62	10,49
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			717	30,31	17,80	60,46	526,37	18,54
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	15,94	20,20	13,06	298,80	21,77
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,13	0,10	9,31	39,08	0,66
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	7	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,54	9,09	36,66	203,01	5,66
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДУПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			562	24,11	32,64	71,06	642,52	28,47
Всего				68,05	66,10	196,53	1 613,35	51,03