

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 СОЛЕННЫЙ	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