

Утверждаю

Ведущий
СОШ №358 Чернышевского 10
Рябенко Н.И./

МЕНЮ
29 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,00	2,94	22,16	95,24	2,52
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,96	7,67	28,46	203,20	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			431	6,96	10,61	59,02	332,44	2,52
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	1,90
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	65	9,92	11,75	2,52	155,27	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	3,84	3,26	18,62	116,93	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,13	0,10	9,46	39,66	0,66
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			700	23,97	26,46	71,20	595,66	7,86
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	145	16,80	15,84	16,22	207,65	8,26
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,16	0,02	7,87	32,67	0,73
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	169,30	0,00
Итого			433	23,10	23,20	62,61	476,42	10,59
Всего				54,93	60,45	211,01	1 487,32	24,57