

Утверждаю

Заведующий

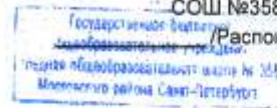
СОШ №358 Бассейная 12

(Распономарева Н.И./

МЕНЮ

3 мая 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	2,94	4,99	12,42	117,76	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	205	6,96	12,63	28,52	256,26	0,42
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	3,36	11,47	89,25	0,27
Итого			435	13,10	20,98	52,41	463,27	0,69
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	163	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			163	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,94	3,39	1,76	53,35	2,22
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,00	5,57	12,57	125,04	6,36
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	8,82	12,60	13,97	282,45	12,50
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	70	1,36	2,72	4,08	50,73	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	6,41	25,64	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			812	20,70	25,23	62,29	654,21	21,08
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	59	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	165	7,79	9,87	29,26	237,16	0,07
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	9,92	6,78	36,17	246,15	0,05
Итого			497	18,43	16,73	75,85	531,31	6,22
Всего				52,83	63,44	206,05	1 719,29	30,99