

Утверждаю

Заведующий

Государственный СОШ №358 Чернышевского 10
 общеобразовательного учреждения
 средняя общеобразовательная школа № 358
 Московского района Санкт-Петербурга
 Расположена Н.И./

МЕНЮ
 3 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	40	4,27	8,69	12,60	86,94	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,27	7,70	30,68	213,49	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,98	3,11	11,20	85,02	0,01
Итого			425	12,52	19,50	54,46	385,45	0,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	167	0,83	0,17	16,83	76,67	12,33
Итого			167	0,83	0,17	16,83	76,67	12,33
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	82	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	200/10/1	6,45	6,21	17,83	153,20	6,50
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	255	24,70	26,88	28,16	454,40	23,94
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			774	34,75	34,18	86,59	796,00	107,44
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	105	19,06	5,02	2,23	130,04	1,04
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,98	4,57	19,96	133,22	9,59
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,16	0,16	10,31	44,26	1,60
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	55	5,34	1,84	31,13	162,37	0,00
Итого			498	28,54	11,71	70,03	500,89	12,23
Всего				76,64	65,56	227,91	1 759,01	132,01