Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Чернышевского 10
_____/Никонова Т.В./

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 358 Московского района Санкт-Петербурга

МЕНЮ

3 октября 2023 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	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5	7,5	29,8	207	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	10,1	77	0
Итого			**415**	**11,2**	**17,2**	**49,9**	**353**	**0**
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	4,3
Итого			**180**	**1**	**0,2**	**17,8**	**78**	**4,3**
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	200/10/1	4,7	4,1	17,1	131	6,1
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,3	21	22	355	18,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22	93	72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			**676**	**27,6**	**26,1**	**79,7**	**674**	**101,8**
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,8	4,8	2,1	94	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	126	8,9
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,2	40	1,4
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	3	26	111	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			**425**	**16,9**	**12,5**	**62,2**	**402**	**11,1**
Всего				**56,7**	**56**	**209,6**	**1507**	**117,2**