

Утверждаю

Заведующий

Государственное СОШ №358
 общеобразовательное учреждение
 среднего общего образования
 школа № 358
 Московского района Санкт-Петербурга
 Бассейная 12
 Распономарева Н.И./

МЕНЮ

4 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,82	4,84	8,26	73,16	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,43	2,55	2,99	40,55	1,89
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	15,69	21,35	3,45	268,76	0,14
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,85	3,82	15,84	113,57	0,30
Итого			430	24,79	32,56	30,54	496,04	2,33
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	147	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			147	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ,	200/5/1	1,61	4,41	7,54	80,20	9,24
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	27,01	27,75	5,17	378,13	1,02
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			750	38,32	38,68	69,51	809,63	12,26
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	210	19,66	18,02	14,99	306,07	21,79
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			567	26,08	21,86	55,82	531,80	24,47
Всего				89,79	93,60	171,37	1 907,97	42,06