

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10

Государственное бюджетное
общее образовательное учреждение
среднего образования "Муниципальное
среднее общеобразовательное
школа № 358
Московского района Санкт-Петербурга"

Распономорова Н.И./

МЕНЮ
4 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,48	2,23	16,75	72,08	1,91
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,23	2,48	2,59	37,52	1,64
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,57	21,19	3,10	265,38	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,37	3,32	13,03	95,87	0,00
Итого			410	21,65	29,22	35,47	470,85	3,55
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	152	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			152	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	63	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ,	200/5/1	1,63	4,28	7,72	79,33	9,63
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,01	22,01	4,95	301,90	0,95
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	20	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			760	32,34	32,79	69,47	732,53	12,58
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	215	16,14	14,47	15,40	261,45	22,90
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	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			568	22,56	18,31	56,23	487,18	25,58
Всего				77,15	80,82	176,67	1 761,06	44,71