

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10

Распономорева Н.И./

Государственное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 358
Московского района г.Самары

МЕНЮ

5 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	30	3,14	3,98	6,79	60,14	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,82	7,10	28,62	200,96	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,77	3,77	11,25	94,87	0,00
Итого			415	12,73	14,85	46,66	355,97	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	190	0,95	0,19	19,24	87,62	14,10
Итого			190	0,95	0,19	19,24	87,62	14,10
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	55	0,86	8,13	6,42	102,72	4,17
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,48	7,29	9,49	128,26	6,67
2012	289	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,03	5,53	7,01	117,77	0,21
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	2,67	2,05	11,92	83,66	7,99
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			760	22,62	23,95	66,74	583,41	19,04
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	21,63	11,12	19,87	266,30	0,19
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	8,11	6,52	9,57	122,22	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	111	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	29	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
Итого			465	30,82	20,84	62,74	537,52	15,39
Всего				67,12	59,83	195,38	1 564,52	48,53