

Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Бассейная 12
/Распономарева Н.И./

МЕНЮ
6 сентября 2024 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 | 60 | 3,45 | 5,85 | 14,55 | 138,00 | 0,00 |
| 2008 | 190 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200 | 6,20 | 10,53 | 26,33 | 225,40 | 0,36 |
| | ТК№040 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,75 | 2,86 | 9,76 | 76,09 | 0,23 |
| Итого | | | 440 | 12,40 | 19,24 | 50,64 | 439,49 | 0,59 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК № 002 | ГРУША СВЕЖАЯ | 126 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | 3,00 |
| Итого | | | 126 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | 3,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,81 | 2,93 | 1,52 | 46,06 | 1,92 |
| 2012 | 84 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/20 | 5,24 | 4,89 | 12,77 | 116,51 | 6,50 |
| 2012 | 291 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | 18,18 | 19,61 | 28,09 | 361,37 | 12,80 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 70 | 1,40 | 2,80 | 4,20 | 52,22 | 0,00 |
| | ТК№044 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,00 | 0,00 | 5,42 | 21,67 | 0,00 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 37 | 1,70 | 0,20 | 10,80 | 51,00 | 0,00 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | 0,00 |
| Итого | | | 797 | 29,21 | 31,18 | 75,50 | 714,83 | 21,22 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | ТК№014 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 53 | 0,80 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 5,00 |
| 2012 | 208 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 150 | 7,54 | 8,78 | 28,64 | 223,85 | 0,06 |
| | ТК№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | 1,10 |
| 2014 | 249 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 85 | 2,86 | 13,45 | 57,12 | 270,73 | 0,00 |
| Итого | | | 481 | 11,12 | 22,33 | 96,18 | 542,58 | 6,16 |
| Всего | | | | 53,33 | 73,25 | 237,82 | 1 767,40 | 30,97 |