Утверждаю

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

МЕНЮ
6 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	40	2,3	3,9	9,7	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,3	10	26,7	221	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	10,1	77	0
Итого			**420**	**11,4**	**16,7**	**46,5**	**390**	**0**
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			**150**	**0,6**	**0,6**	**14,8**	**66**	**6**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	1,5	46	1,9
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,7	5,4	11,9	118	6,1
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,4	12	13,3	269	11,9
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	37	0
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,2		7,4	31	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			**750**	**19,7**	**23,3**	**60,6**	**618**	**20,6**
Полдник								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,6	8,3	28,9	222	0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,4	11,3	48	228	0
Итого			**413**	**10,1**	**19,6**	**85,4**	**486**	**1,1**
Всего				**41,8**	**60,2**	**207,3**	**1560**	**27,7**