Утверждаю

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

МЕНЮ

7 февраля 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	16,1	69	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	65	1,9	3,4	3,8	51	2,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,6	21,4	3	267	0,1
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,4	3,2	14,3	100	0,2
Итого			**430**	**22,3**	**30,1**	**37,2**	**487**	**4,9**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	170	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			**170**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**71**	**3**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	65	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,8	4,7	8,1	87	10,2
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	20	20,2	5	283	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	240	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			**770**	**31,6**	**31,4**	**69,7**	**721**	**13,4**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	205	15,4	13,9	15,3	256	21,3
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	2,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	71	0,4
Итого			**556**	**21,8**	**17,7**	**56,1**	**482**	**24**
Всего				**76,3**	**79,7**	**178,5**	**1761**	**45,3**