Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Чернышевского 10
/Рабономарева 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	2,2	16,3	70	1,9
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,8	3,1	42	2,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	14,5	20,2	2,8	251	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	12	85	0
Итого			**405**	**20,2**	**28**	**34,2**	**448**	**4,2**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	141	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			**141**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**71**	**3**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,4	4,1	6,7	73	9,3
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/70	14,6	15,9	4,3	219	0,7
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	14	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			**736**	**25,8**	**26,5**	**67,6**	**643**	**12,2**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	11,9	10,7	13,9	204	20,8
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	2,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	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			**532**	**18,3**	**14,5**	**54,7**	**430**	**23,5**
Всего				**64,9**	**69,5**	**172**	**1592**	**42,9**