

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10

Распономорева Н.И./

МЕНЮ
7 мая 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,56	4,51	7,70	68,20	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,49	2,67	2,97	40,10	2,18
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,02	2,69	261,86	0,00
	TKN#043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,77	3,74	11,70	96,35	0,00
Итого			415	24,22	31,94	25,06	466,31	2,18
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	165	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			165	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,47	0,05	4,29	45,02	1,64
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	75	12,07	16,76	13,08	251,31	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,38	5,54	15,44	120,58	6,53
	TKN#045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,44	0,10	18,95	79,12	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			729	24,44	27,90	79,26	778,03	12,57
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,22	2,02	9,90	88,88	5,96
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TKN#018	ПЕЧЕНЬЕ	39	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	TKN#005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			574	16,21	14,89	77,83	528,51	6,54
Всего				65,47	75,23	197,65	1 843,35	24,29