Утверждаю

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

МЕНЮ

12 марта 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,11	3,94	6,72	59,52	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,32	2,38	2,64	35,64	1,94
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,67	21,20	3,07	265,91	0,12
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,53	4,49	14,01	115,48	0,31
Итого			**430**	**24,63**	**32,01**	**26,44**	**476,55**	**2,37**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	132	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			**132**	**0,60**	**0,50**	**15,50**	**70,50**	**3,00**
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	65	0,54	0,06	4,93	51,63	1,88
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	70	12,28	8,46	10,99	169,29	0,39
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	160	2,57	5,99	16,69	130,33	7,06
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,10	20,58	85,73	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			**734**	**24,92**	**20,06**	**80,69**	**718,98**	**13,73**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	175	2,53	2,30	11,27	101,20	6,79
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	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
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			**606**	**16,52**	**15,17**	**79,20**	**540,83**	**7,37**
Всего				**66,67**	**67,74**	**201,83**	**1 806,86**	**26,47**