

Утверждаю

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 358 Черноголовского района Московской области
 Заведующий Черноголовского 10
 Распономорова Н.И./

МЕНЮ
 14 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,86	7,87	11,40	78,66	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,35	7,16	22,12	170,61	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,82	2,95	10,59	80,50	0,01
Итого			420	11,03	17,98	44,11	329,77	0,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	184	0,92	0,18	18,61	84,74	13,63
Итого			184	0,92	0,18	18,61	84,74	13,63
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,07	4,84	17,22	132,81	6,57
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170	16,02	17,43	18,26	294,64	15,52
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			647	24,69	23,36	76,08	615,85	99,09
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	11,42	4,52	1,97	94,25	0,75
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,77	4,34	18,52	124,51	8,88
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	9,52	40,74	1,42
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,09	1,75	29,92	155,89	0,00
Итого			445	20,42	10,87	66,33	446,39	11,05
Всего				57,06	52,39	205,13	1 476,75	123,78