

Утверждаю



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

МЕНЮ 15 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	21,22	2,74	263,07	0,10
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,90	2,79	13,62	91,53	0,22
Итого			410	21,10	28,81	35,16	463,10	4,32
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	153	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			153	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	52	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,42	4,44	6,23	74,31	8,57
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			755	20,34	22,26	77,73	622,01	11,77
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,27	14,24	14,46	252,20	20,48
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДУПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			547	21,69	18,08	55,29	477,93	23,16
Всего				63,73	69,65	183,68	1 633,54	42,25