

Утверждаю

Заведующий  
СОШ №358 Чернышевского 10  
Иванова 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,30	1,95	14,69	63,24	1,67
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,43	2,57	2,85	38,48	2,09
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,51	16,95	2,89	226,07	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,05	3,01	12,57	89,87	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>21,29</b>	<b>24,48</b>	<b>33,00</b>	<b>417,66</b>	<b>3,76</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	129	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>129</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,38	2,10	6,09	51,74	8,57
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/70	8,46	10,51	13,86	183,02	0,93
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	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>738</b>	<b>19,66</b>	<b>19,13</b>	<b>76,55</b>	<b>585,66</b>	<b>11,70</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	14,37	12,43	15,03	233,35	20,00
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>20,79</b>	<b>16,27</b>	<b>55,86</b>	<b>459,08</b>	<b>22,68</b>
<b>Всего</b>				<b>62,34</b>	<b>60,38</b>	<b>180,91</b>	<b>1 532,90</b>	<b>41,14</b>