Утверждаю

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

МЕНЮ

17 мая 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,32	3,94	9,80	92,92	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,41	12,82	28,06	253,76	0,38
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,85	2,98	11,32	83,85	0,24
Итого			**420**	**11,58**	**19,74**	**49,18**	**430,53**	**0,62**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			**150**	**0,60**	**0,50**	**15,50**	**70,50**	**3,00**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	1,10	4,00	2,07	62,93	2,62
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	210/20	6,19	5,58	13,77	130,66	6,96
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	8,83	12,61	13,97	282,61	12,50
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	55	1,09	2,18	3,27	40,69	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	6,83	27,31	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			**800**	**20,79**	**25,32**	**63,41**	**661,20**	**22,08**
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	68	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	170	8,65	10,25	35,53	269,11	0,06
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	2,57	12,10	51,41	243,65	0,00
Итого			**506**	**11,94**	**22,45**	**97,36**	**560,76**	**6,16**
Всего				**44,91**	**68,01**	**225,45**	**1 722,99**	**31,86**