Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Чернышевского 10
_____ /Распономарева Н.И./

МЕНЮ

19 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,20	8,56	12,40	85,56	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,25	7,76	29,93	211,04	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,96	3,08	10,32	81,22	0,01
Итого			**420**	**12,41**	**19,40**	**52,65**	**377,82**	**0,01**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	172	0,86	0,17	17,41	79,31	3,45
Итого			**172**	**0,86**	**0,17**	**17,41**	**79,31**	**3,45**
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	57	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	200/10/1	5,40	5,15	17,44	138,02	6,21
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	215	20,84	22,68	23,76	383,40	20,20
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			**705**	**29,84**	**28,92**	**81,80**	**709,82**	**103,41**
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	12,71	4,91	2,19	103,63	0,86
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,82	4,70	18,71	128,61	8,95
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,20	10,55	46,03	2,06
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,03	1,77	29,05	152,14	0,00
Итого			**456**	**21,76**	**11,70**	**66,90**	**461,41**	**11,87**
Всего				**64,87**	**60,19**	**218,76**	**1 628,36**	**118,74**