Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Чернышевского 10
/Никонова Т.В./

МЕНЮ

19 сентября 2023 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	45	5	10,2	14,8	102	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,3	7,8	30,2	213	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	3,1	10,6	83	0
Итого			**430**	**13,3**	**21,1**	**55,6**	**398**	**0**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	188	0,9	0,2	18,9	86	13,9
Итого			**188**	**0,9**	**0,2**	**18,9**	**86**	**13,9**
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	200/10/1	4,9	4,4	17,1	135	6,1
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	190	18,1	19,7	20,7	334	17,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22	93	72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			**680**	**26,6**	**25,1**	**78,4**	**657**	**100,7**
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	13,6	8,5	2,2	139	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	4,6	18,6	128	8,9
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,2	0,2	11,4	49	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,1	1,8	28,1	148	0
Итого			**445**	**22,7**	**15,2**	**66,7**	**495**	**10,8**
Всего				**63,5**	**61,6**	**219,6**	**1636**	**125,4**