Утверждаю

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

МЕНЮ

21 февраля 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,5	2,2	16,6	71	1,9
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	55	1,6	2,9	3,3	44	2,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,6	21,2	2,7	263	0,1
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	12,3	87	0,2
Итого			**415**	**21,6**	**29,1**	**34,9**	**465**	**4,6**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	152	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			**152**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**71**	**3**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,6	4,1	8	79	10,2
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75/70	9,7	12,1	16	211	1,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	240	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			**760**	**21,1**	**22,7**	**80,6**	**641**	**13,5**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	215	17,4	15,1	15	270	22,2
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	2,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	71	0,4
Итого			**562**	**23,8**	**18,9**	**55,8**	**496**	**24,9**
Всего				**67,1**	**71,2**	**186,8**	**1673**	**46**