Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Чернышевского 10
/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	1,4	2,1	16	69	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	55	1,6	2,9	3,3	44	2,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,5	20,9	2,9	261	0,2
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,3	11,5	80	0,5
Итого			**420**	**21,5**	**28,2**	**33,7**	**454**	**4,9**
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН	97	0,8	0,2	7,3	37	37
Итого			**97**	**0,8**	**0,2**	**7,3**	**37**	**37**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,5	4,2	6,6	73	8,9
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	20,5	21,4	2,6	284	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	14	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			**751**	**31,8**	**32,1**	**65,8**	**708**	**12,1**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,3	14	13,2	245	20,4
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	2,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	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			**544**	**21,7**	**17,8**	**54**	**471**	**23,1**
Всего				**75,8**	**78,3**	**160,8**	**1670**	**77,1**