Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Чернышевского 10
/Пономарева Н.И./

МЕНЮ

22 января 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	6,9	61	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,7	7,8	35,3	243	0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
Итого			**428**	**11**	**11,9**	**50,7**	**340**	**1,1**
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	151	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			**151**	**0,6**	**0,6**	**14,8**	**66**	**6**
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,1	4,5	7,3	86	3,3
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,4	11,8	3,4	173	0,3
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3	4,9	19,5	135	8,9
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			**728**	**24,3**	**22,2**	**76,6**	**606**	**18,4**
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,5	26,1	33,2	454	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,7	2,7	17,3	113	0
Итого			**456**	**27,9**	**29**	**67,9**	**645**	**0,7**
Всего				**63,8**	**63,7**	**210**	**1657**	**26,2**