

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	40	2,00	2,94	22,16	95,24	2,52
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,12	8,02	29,68	211,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			431	7,12	10,96	60,24	341,08	2,52
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	171	0,85	0,17	17,24	78,54	3,41
Итого			171	0,85	0,17	17,24	78,54	3,41
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,92	3,34	4,60	52,44	2,19
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,80	12,76	2,58	168,21	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	3,88	3,30	18,82	118,15	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,15	0,11	9,50	40,03	0,74
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			707	25,03	27,96	72,10	617,03	8,23
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	8,60
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,17	0,02	7,60	31,74	0,78
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,91	7,31	25,54	174,38	0,00
Итого			436	23,92	24,07	63,76	489,22	10,98
Всего				56,92	63,16	213,34	1 525,87	25,14