Утверждаю

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

МЕНЮ

25 марта 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	1,43	2,14	16,12	69,36	1,84
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,41	8,21	36,12	248,43	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,01	2,86	12,39	87,63	0,00
Итого			**415**	**11,85**	**13,21**	**64,63**	**405,42**	**1,84**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	167	0,83	0,17	16,83	76,67	3,33
Итого			**167**	**0,83**	**0,17**	**16,83**	**76,67**	**3,33**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	59	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	90	9,69	18,35	9,01	183,88	0,23
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,93	3,06	12,22	88,92	9,22
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	185	0,13	0,12	14,70	61,07	1,18
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			**736**	**20,33**	**26,98**	**80,73**	**604,87**	**15,73**
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	75	13,75	13,86	11,22	114,40	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	155	3,09	3,43	20,52	125,88	9,54
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,84	7,17	25,05	104,03	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,55	30,19	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			**601**	**25,88**	**27,79**	**80,57**	**496,13**	**9,92**
Всего				**58,89**	**68,15**	**242,76**	**1 583,09**	**30,82**