Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Чернышевского 10
/Никонова Т.В./

МЕНЮ
28 сентября 2023 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	7	62	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,6	8,9	26,3	212	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	11,2	82	0
Итого			**415**	**12,6**	**15,8**	**44,5**	**356**	**0**
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			**150**	**0,6**	**0,6**	**14,8**	**66**	**6**
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,4	6,5	8,7	113	5,5
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	20,1	6,4	0,5	139	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145	10,2
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			**753**	**31,7**	**19,9**	**62,1**	**558**	**18,4**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,4	12,5	12,9	225	18,2
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	9,4	40	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			**395**	**17**	**13,3**	**39**	**348**	**18,9**
Всего				**61,9**	**49,6**	**160,4**	**1328**	**43,3**