

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10

Распиноморева Н.И./

**МЕНЮ**  
29 мая 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,61	2,42	18,17	78,20	2,07
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,47	2,65	2,94	39,69	2,16
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,69	21,31	3,05	266,87	0,00
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,29	3,23	13,54	96,76	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>22,06</b>	<b>29,61</b>	<b>37,70</b>	<b>481,52</b>	<b>4,23</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	162	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>162</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,53	4,17	7,33	76,17	9,35
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,33	11,59	15,28	201,79	1,03
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>754</b>	<b>20,68</b>	<b>22,28</b>	<b>79,21</b>	<b>628,86</b>	<b>12,58</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,15	14,21	14,37	254,19	20,35
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>542</b>	<b>22,57</b>	<b>18,05</b>	<b>55,20</b>	<b>479,92</b>	<b>23,03</b>
<b>Всего</b>				<b>65,91</b>	<b>70,44</b>	<b>187,61</b>	<b>1 660,80</b>	<b>42,84</b>