Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Бассейная 12
/Никонова Т.В./

# МЕНЮ

**14 декабря 2022 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 | 1,4 | 2,1 | 15,8 | 68 | 1,8 |
| | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,5 | 2,7 | 3 | 41 | 2,2 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,4 | 21 | 2,9 | 149 | 0,2 |
| | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | 0,5 |
| **Итого** | | | **410** | **21,1** | **28,2** | **34,4** | **342** | **4,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| | ТК № 002 | ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 71 | 3 |
| **Итого** | | | **150** | **0,6** | **0,5** | **15,5** | **71** | **3** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | ТК№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,4 | | 1,3 | 7 | 2 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1 | 5,5 | 8,2 | 7,4 | 115 | 8,7 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70/70 | 9,1 | 11,3 | 14,9 | 197 | 1 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,2 | 5,9 | 33 | 240 | 0 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0,1 | | 8,2 | 34 | 0,2 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | 0 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39 | 0 |
| **Итого** | | | **751** | **24,4** | **26** | **78,9** | **663** | **11,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 16 | 16,1 | 14,2 | 314 | 19,98 |
| | 049 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,1 | | 16,9 | 65 | 2,3 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39 | 0 |
| | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 57 | 0,3 |
| **Итого** | | | **520** | **21,7** | **19,3** | **53,9** | **526** | **22,58** |
| **Всего** | | | | **67,8** | **74** | **182,7** | **1602** | **42,18** |