

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ № 2 г.Томари

Л.Л.Рохо-Фернандес/

# МЕНЮ

6 сентября 2021 г.

1-4 ОБЗ



| Наименование блюда                | Выход | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|-------|---------------|-------------------|---------|-------------|------------------------------------------|
|                                   |       |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                          |
| Завтрак                           |       |               |                   |         |             |                                          |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ             | 200   | 11,51         | 6,8               | 8,5     | 28,9        | 220                                      |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                  | 10    | 6,50          | 0,1               | 8,3     | 0,1         | 75                                       |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                    | 10    | 6,32          | 2                 | 2,6     |             | 32                                       |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200   | 1,35          |                   |         | 19,4        | 78                                       |
| ХЛЕБ                              | 35    | 2,62          | 2,6               | 0,2     | 17,1        | 80                                       |
| ПЕЧЕНЬЕ                           | 40    | 40,00         |                   |         | 0,3         | 2                                        |
| Итого                             |       | 68,30         | 11,5              | 19,6    | 65,8        | 487                                      |
| Обед                              |       |               |                   |         |             |                                          |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ          | 200   | 18,14         | 6,5               | 9,9     | 9,3         | 153                                      |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                   | 150   | 20,65         | 3,7               | 6       | 16          | 134                                      |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                  | 80/30 | 27,94         | 9,2               | 20,2    | 6,1         | 241                                      |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60    | 10,01         | 0,5               | 3       | 1,7         | 37                                       |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ | 200   | 6,64          | 0,2               |         | 25,6        | 103                                      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ             | 35/35 | 5,25          | 5,3               | 0,4     | 35,1        | 166                                      |
| Итого                             |       | 88,63         | 25,4              | 39,5    | 93,8        | 834                                      |
| Всего                             |       | 156,93        | 36,9              | 59,1    | 159,6       | 1321                                     |



Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ № 2 г.Томари

П.Л.Рохо-Фернандес

# МЕНЮ

6 сентября 2021 г.

5-11 ОБЗ

| Наименование блюда *              | Выход  | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|--------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                   |        |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                           |        |               |                   |         |             |                                     |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ             | 250    | 14,32         | 9,2               | 10      | 39,7        | 225                                 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                  | 10     | 6,50          | 0,1               | 8,3     | 0,1         | 75                                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                    | 20     | 12,64         | 4,1               | 5,2     |             | 64                                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200    | 1,30          |                   |         | 19,4        | 77                                  |
| ХЛЕБ                              | 35     | 2,62          | 2,6               | 0,2     | 17,1        | 80                                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                           | 100    | 40,00         | 0,1               | 0,1     | 0,7         | 4                                   |
| Итого                             |        | 77,38         | 16,1              | 23,8    | 77          | 525                                 |
| Обед                              |        |               |                   |         |             |                                     |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ          | 250    | 22,95         | 8,2               | 12,4    | 11,7        | 191                                 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                   | 180    | 24,80         | 4,5               | 7,2     | 19          | 161                                 |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                  | 100/50 | 35,38         | 11,5              | 25,2    | 7,5         | 302                                 |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 80     | 13,31         | 0,8               | 4       | 2,2         | 49                                  |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ | 200    | 6,64          | 0,2               |         | 25,6        | 103                                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ             | 35/35  | 5,25          | 5,3               | 0,4     | 35,1        | 166                                 |
| Итого                             |        | 108,33        | 30,5              | 49,2    | 101,1       | 972                                 |
| Всего                             |        | 185,71        | 46,6              | 73      | 178,1       | 1557                                |