

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ № 2 г.Томари

Т.Л.Рохо-Фернандес/

МЕНЮ

20 сентября 2021 г.

1-4 ОБЗ



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	15,10	10,7	13,8	36,9	315
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	6,50	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	9,48	3,1	3,9		48
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,80	0,4		20,2	82
БАТОН	35	3,47	2,6	1	18	92
ВАФЛИ	100	45,00	2,8	3,3	77,3	354
Итого		82,35	19,7	30,3	152,5	966
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200	17,91	3,4	3,8	10,1	89
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,77	4,3	4,5	27,4	167
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	60/30	25,31	8,9	10,4	6,6	156
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	35/35	5,25	5,3	0,4	35,1	166
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	11,98	0,7	4,8	3	58
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	6,64	0,2		25,6	103
Итого		72,86	22,8	23,9	107,8	739
Всего		155,21	42,5	54,2	260,3	1705

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ № 2 г. Томари

Т.Л.Рохо-Фернандес/

**МЕНЮ**

20 сентября 2021 г.

5-11 ОБЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	250	18,19	13,4	17,3	46,2	394
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	2,80	0,4		20,2	82
БАТОН	35	3,47	2,6	1	18	92
ВАФЛИ	100	45,00	2,8	3,3	77,3	354
Итого		88,60	23,4	35,1	161,8	1061
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	22,42	4,2	4,9	12,4	111
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,73	4,9	5,5	30,7	191
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	80/50	33,84	11,8	13,8	8,8	207
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	35/35	5,25	5,3	0,4	35,1	166
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	15,17	1	5,9	3,6	73
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	6,64	0,2		25,6	103
Итого		90,05	27,4	30,5	116,2	851
Всего		178,65	50,8	65,6	278	1912