

Согласовано



Директор
МБОУ СОШ № 2 г. Томари
В. В. Рохос-Фернандес

МЕНЮ

1 июня 2022 г.

РАСТИШКА

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,4	21,2	36	374
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4		20,2	82
2008		ХЛЕБ	35	2,7	0,2	17,6	83
Итого				12,6	29,7	73,9	614
Обед							
2011	88	Свекольник	200	7	14,6	14	215
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,7	268
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	18,7	18,7	0,9	246
2011	46	САЛАТ ИЗ капусты	90	1,2	5,1	8,2	84
2011	347	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,2		25,6	103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	35/35	5,3	0,4	35,1	166
Итого				36,8	45,9	130,5	1082
Полдник							
2008		ВАФЛИ	100	2,8	3,3	77,3	354
2008	442	СОК тетрапакет	200	0,5	0,1	10,1	43
Итого				3,3	3,4	87,4	397
Всего				52,7	79	291,8	2093