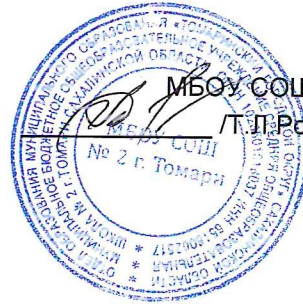


Согласовано



Директор
МБОУ СОШ № 2 г.Томари
/Т.П.Рохо-Фернандес/

МЕНЮ 10 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	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	16,6	17,9	63,8	484
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		36
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4		15,5	64
2008		ХЛЕБ	35	2,7	0,2	17,6	83
Итого				22,1	33,5	97	779
Обед							
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	15,5	17,5	12,8	274
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,6	194
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	15,8	12,5	15	234
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	10
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	35/35	5,3	0,4	35,1	166
Итого				42	37,7	124,9	1009
Полдник							
2008		ВАФЛИ	100	2,8	3,3	77,3	354
2008		АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86
Итого				4,6	3,7	93,5	440
Всего				68,7	74,9	315,4	2228