

Согласовано

Директор

МБОУ СОШ № 2 г.Томари

Т.Л.Рохо-Фернандес/

# МЕНЮ

11 июня 2022 г.

## РАСТИШКА



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда    | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                       |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                     |                       |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ  | 250   | 13,1              | 16,6    | 45,4             | 383                                      |
| 2011                          | 14                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)      | 15    | 0,1               | 12,4    | 0,1              | 112                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ         | 200   | 0,4               |         | 20,2             | 82                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ                  | 35    | 2,7               | 0,2     | 17,6             | 83                                       |
| Итого                         |                     |                       |       | 16,3              | 29,2    | 83,3             | 660                                      |
| Обед                          |                     |                       |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 107                 | СУП ГРЕЧНЕВЫЙ         | 250   | 11,6              | 11,9    | 23,5             | 247                                      |
| 2008                          | 209                 | МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ   | 180   | 6,5               | 5,6     | 37               | 225                                      |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ                 | 90    | 14,1              | 14,3    | 2,8              | 196                                      |
| 2008                          |                     | ПОМИДОР СВЕЖИЙ        | 70    | 0,8               | 0,1     | 2,7              | 17                                       |
| 2011                          | 388                 | Напиток каркаде       | 200   | 0,1               | 0,1     | 15,1             | 61                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ | 35/35 | 5,3               | 0,4     | 35,1             | 166                                      |
| Итого                         |                     |                       |       | 38,4              | 32,4    | 116,2            | 912                                      |
| Полдник                       |                     |                       |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          |                     | БАНАН                 | 200   | 3                 | 1       | 42               | 192                                      |
| 2008                          | 442                 | КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ     | 200   | 0,5               | 0,1     | 10,1             | 43                                       |
| Итого                         |                     |                       |       | 3,5               | 1,1     | 52,1             | 235                                      |
| Всего                         |                     |                       |       | 58,2              | 62,7    | 251,6            | 1807                                     |