



Согласовано

Директор

МБОУ СОШ № 2 г.Томари

Т.Л.Рохо-Фернандес/

МЕНЮ

15 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	250	10,7	15	38,3	331
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				13,9	27,6	76,2	608
Обед							
2011	88	Свекольник	250	8,9	18,1	17,3	269
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,3	7,1	29	197
2008	283	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ	120	13,9	30,1	9	362
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	17
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				33,8	55,9	124,8	1142
Полдник							
2011	442	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,8	2	24,9	132
2008		ГРУША	200	4,6	1	131,6	562
Итого				8,4	3	156,5	694
Всего				56,1	86,5	357,5	2444