

Согласовано

Директор

МБОУ СОШ № 2 г.Томари

Г.Л.Родригес Фернандес/

МЕНЮ

17 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,6	17,5	2	208
2011		КУКУРУЗА (КОНСЕРВ.)	80	2,2	4,8	6,3	77
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	34,9	46,2	562
Обед							
2011	87	СУП С морской капустой консервированной	200	4	11,7	9,4	157
2011	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200/5	11,3	8,2	51	323
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	75	11,1	12,1	2,7	164
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106
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				33,2	42,6	132,8	1047
Полдник							
2011	442	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,8	2	24,9	132
2008	442	СОК тетрапакет	200	0,5	0,1	10,1	43
2008		БАНАН	200	3	1	42	192
Итого				7,3	3,1	77	367
Всего				56,5	80,6	256	1976

