



Согласовано

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

МЕНЮ
22 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
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4		15,5	64
2008		ХЛЕБ	35	2,7	0,2	17,6	83
2008		ФРУКТЫ	200	4,6	1	131,6	562
Итого				18,5	28,6	203,1	1152
Обед							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,4	4,7	22	167
2011	265	ПЛОВ	200	22,7	23,3	35	441
2011	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,9	6,1	5,1	80
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	35/35	5,3	0,4	35,1	166
Итого				38,4	34,6	125,1	967
Полдник							
2008		ФРУКТЫ	200	4,6	1	131,6	562
2011	442	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,7	2	24,9	132
Итого				8,3	3	156,5	694
Всего				65,2	66,2	484,7	2813

