



Согласовано

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

МЕНЮ

24 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8	11,8	35	279
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
2008		БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
Итого				13,5	25,2	104,4	700
Обед							
2011	87	СУП С морской капустой консервированной	200	4,4	11,9	9,4	161
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,7	43,1	250
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	18,8	18,8	0,9	248
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				36,4	37	121,9	966
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	100	7,5	9,8	74,4	417
к/к	к/к	ГРУША	130	0,5	0,4	13	59
2008		АПЕЛЬСИН	250	2,3	0,5	20,3	108
Итого				10,3	10,7	107,7	584
Всего				60,2	72,9	334	2250

