

Согласовано

Директор

МБОУ СОШ № 2 г.Томари

/Г.П.Рохо-Фернандес/

МЕНЮ

25 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	16,4	12,8	23,2	277
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4		20,2	82
2008		БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
Итого				19,1	13,6	74,9	503
Обед							
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	10,8	9,1	28,5	238
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	23,1	20,7	387
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				41,1	32,8	117,7	932
Полдник							
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
к/к	к/к	ГРУША	200	0,8	0,6	20	91
2008		АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86
Итого				3	1,4	46	224
Всего				63,2	47,8	238,6	1659

