

Согласовано

Директор

МБОУ СОШ № 2 г.Томари

Т.Л.Рохо-Фернандес/

МЕНЮ

8 августа 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9		73
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/5	0,4		15,5	64
2008		ХЛЕБ	35	2,7	0,2	17,6	83
Итого				18,5	33,5	71,5	663
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	8,2	10,8	8,7	165
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,8	298
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	18,7	18,7	0,9	246
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				38,6	48	131,1	1112
Полдник							
2008		ФРУКТЫ	150	3,5	0,8	98,7	422
2008	442	БАТОНЧИК "МИШКА БАРНИ"	50	0,1		2,5	11
Итого				3,6	0,8	101,2	433
Всего				60,7	82,3	303,8	2208

Согласовано

Директор

МБОУ СОШ № 2 г.Томари

/Т.Л.Рохо-Фернандес/

МЕНЮ

8 августа 2022 г.

Трудовая бригада



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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9		73
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/5	0,4		15,5	64
2008		ХЛЕБ	35	2,7	0,2	17,6	83
Итого				18,5	33,5	71,5	663
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	8,2	10,8	8,7	165
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,8	298
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	18,7	18,7	0,9	246
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				38,6	48	131,1	1112
Полдник							
2008		ФРУКТЫ	150	3,5	0,8	98,7	422
2008	442	БАТОНЧИК "МИШКА БАРНИ"	50	0,1		2,5	11
Итого				3,6	0,8	101,2	433
Всего				60,7	82,3	303,8	2208