Согласовано

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

МЕНЮ

9 августа 2022 г.

РАСТИШКА

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112
2008		ХЛЕБ	35	2,7	0,2	17,6	83
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4		20,2	82
2011		КУКУРУЗА (КОНСЕРВ.)	100	2,8	6	7,7	96
Итого				**10,9**	**23,1**	**45,9**	**434**
Обед							
2011	88	Свекольник	250	8,9	18,1	17,3	269
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	220	8,2	6,8	52,8	306
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,7	15,9	3,1	218
2011	46	САЛАТ ИЗ капусты	90	1,2	5,1	8,2	84
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				**39,9**	**46,4**	**148,2**	**1174**
Полдник							
2011	442	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,7	2	24,9	132
2008		ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48
Итого				**5,7**	**3,5**	**27,9**	**180**
Всего				**56,5**	**73**	**222**	**1788**

Согласовано

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

МЕНЮ

9 августа 2022 г.

Трудовая бригада

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
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
2011		КУКУРУЗА (КОНСЕРВ.)	100	2,8	6	7,7	96
Итого				**10,9**	**23,1**	**45,9**	**434**
Обед							
2011	88	Свекольник	250	8,9	18,1	17,3	269
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	220	8,2	6,8	52,8	306
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,7	15,9	3,1	218
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131
2011	46	САЛАТ ИЗ капусты	90	1,2	5,1	8,2	84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	35/35	5,3	0,4	35,1	166
Итого				**39,9**	**46,4**	**148,2**	**1174**
Полдник							
2011	442	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,7	2	24,9	132
2008		ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48
Итого				**5,7**	**3,5**	**27,9**	**180**
Всего				**56,5**	**73**	**222**	**1788**