

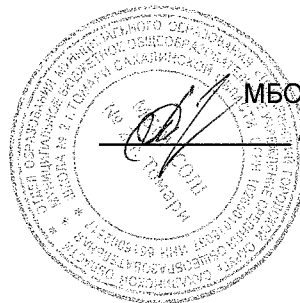
Согласовано

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

МЕНЮ

19 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							
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	67
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112
2008		ХЛЕБ	35	2,7	0,2	17,6	83
2011		КУКУРУЗА (КОНСЕРВ.)	100	2,8	6	7,7	96
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4		20,2	82
Итого				10,9	23,1	45,9	434
Обед							
2011	88	Свекольник	250	8,9	18,1	17,3	269
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,3	10,6	20,2	197
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	137
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	35/35	5,3	0,4	35,1	166
Итого				18,1	29,2	104,3	757
Полдник							
2011	442	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,7	2	24,9	132
2008		ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48
2008		ФРУКТЫ	150	3,5	0,8	98,7	422
Итого				9,2	4,3	126,6	602
Всего				38,2	56,6	276,8	1793