

Согласовано

Директор

МБОУ СОШ № 2 г.Томари

Т.Л.Рохо-Фернандес

МЕНЮ

20 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	13,1	16,6	45,4	382
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9		72
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4		20,2	82
2008		ХЛЕБ	35	2,7	0,2	17,6	82
Итого				20,9	35,1	83,3	732
Обед							
2011	111	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,5	13,4	15,5	222
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,3	7,1	29	192
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,1	11,1	6,2	162
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	17
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	132
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	35/35	5,3	0,4	35,1	162
Итого				31,6	32,2	120,2	902
Полдник							
2008	442	СОК тетрапакет	200	0,5	0,1	10,1	42
2008		ФРУКТЫ	150	3,5	0,8	98,7	422
2008		ПЕЧЕНЬЕ	100	7,5	9,8	74,4	412
Итого				11,5	10,7	183,2	882
Всего				64	78	386,7	2512