

Согласовано

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

МЕНЮ

22 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	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	12,2	11,1	18,9	224
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	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	10,2	3,3	109
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				43	44,5	144,9	1154
Полдник							
2008		ВАФЛИ	100	2,8	3,3	77,3	354
2008		ФРУКТЫ	150	3,5	0,8	98,7	422
2008		ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48
Итого				8,3	5,6	179	824
Всего				69,8	83,6	395,4	2641