

Согласовано

Директор

МБОУ СОШ № 2 г.Томари

/Т.Л.Рохо-Фернандес/

МЕНЮ

1 декабря 2022 г.

1-4 ОБЗ

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2011	416	КАША МАННАЯ	200	13,04	9	9,3	37,2	267
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	11,89	3,5	4,4		55
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	16,33	3,2	3,3	32	171
2008	467	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	22,00	3,9	6,9	29,9	198
2008		ФРУКТЫ	100	28,40	0,9	0,3	12,6	58
				91,66	20,5	24,2	111,7	749
Итого								
Обед								
2011	87	СУП ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	200	22,86	4,8	13,9	2,9	155
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	11,97	3,7	5,9	38,9	223
2011	229	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	26,72	11,5	7,9	2,7	128
2011	51	САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ	80	21,51	10,5	11	1,2	145
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,45			23,3	93
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	35/35	5,18	5,3	0,4	35,1	166
				96,69	35,8	39,1	104,1	910
Итого								
Всего				188,35	56,3	63,3	215,8	1659