

Согласовано

Директор

МБОУ СОШ № 2 г.Томари

Т.П.Рохо-Фернандес/

МЕНЮ

19 июня 2023 г.

Орлята России



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	2,6	20,2	18	264
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4		15,5	64
Итого				10,1	36,1	60,6	609
Обед							
2011	86	СВЕКОЛЬНИК	200	6,1	7,1	20,6	257
2011	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	6	37	234
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	6,2	11,4	15,7	234
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,7	4,8	3	58
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			15,5	62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	35/35	5,3	0,4	35,1	166
Итого				26,4	29,7	126,9	1011
Полдник							
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
2008		ПЕЧЕНЬЕ	100	7,5	4,6	23,2	317
Итого				8,1	5,2	37,9	388
Всего				44,6	71	225,4	2008