

Согласовано

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



МЕНЮ

15 августа 2023 г.

Орлята России

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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	12,90	4,9	4,5	0,3	61
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	80	23,83	2,4	0,2	5	31
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	60	19,21	5,2	11,2	19,6	200
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,95	0,4		20,2	82
Итого				58,89	12,9	15,9	45,1	374
Обед								
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	23,00	6,1	8,7	7,5	132
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	10,78	7,2	6,2	41,1	250
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	36,86	5,5	10,1	13,9	208
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	14,45	0,6	0,1	2	11
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	16,44			15,5	62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	35/35	5,04	5,3	0,4	35,1	166
Итого				106,57	24,7	25,5	115,1	829
Полдник								
2008		ФРУКТЫ	100	42,33	0,9	0,2	8,1	43
2008	467	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	22,00	1,1	1,3	38,3	130
Итого				64,33	2	1,5	46,4	173
Всего				229,79	39,6	42,9	206,6	1376