

Согласовано

директор
МОУ ООШ №4 г. Катав-Ивановска"
/Беловолов П.А./



МЕНЮ
1 июня 2023 г.

ЛАГЕРЬ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105/5	9,6	17	2	197
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,4		54
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	17,3	90
Итого				17,1	23,3	34	412
II Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86
Итого				1	0,2	20,2	86
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	6	4	74
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	8,7	7,9	15,6	167
		ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	15,1	14,5	1,1	196
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (НА МОЛОКЕ)	150	3,2	5,6	21,5	148
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30	2,4	0,3	16,6	75
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
Итого				32,2	34,6	90,9	798
Полдник							
2008		ЙОГУРТ	150	2,9	2,2	4,4	70
Итого				2,9	2,2	4,4	70
Всего				53,2	60,3	149,5	1366

повар _____

Киреева З.М.