

Согласовано

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


# МЕНЮ

5 июня 2023 г.

## ЛАГЕРЬ

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	173	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/10	8,3	13,8	51,6	363
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	16,6	75
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2	1,6	19,5	100
<b>Итого</b>				<b>12,8</b>	<b>24</b>	<b>87,8</b>	<b>613</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		23,6	96
<b>Итого</b>				<b>0,1</b>		<b>23,6</b>	<b>96</b>
<b>Обед</b>							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		0,9	5
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200/25/10	5,8	9	7,8	140
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	13,9	19,5	24,8	331
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	16,6	75
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,3	103
<b>Итого</b>				<b>24,5</b>	<b>29,2</b>	<b>88,1</b>	<b>715</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ЯБЛОКО	250	0,9	0,9	21,6	103
<b>Итого</b>				<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>21,6</b>	<b>103</b>
<b>Всего</b>				<b>38,3</b>	<b>54,1</b>	<b>221,1</b>	<b>1527</b>

повар


 Киреева З.М.