

Согласовано

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



МЕНЮ

6 июня 2023 г.

ЛАГЕРЬ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША РИСОВАЯ	200/10	5,7	11,5	53,4	339
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	16,6	75
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	4,8		59
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				12,1	16,6	85	534
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	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРИЦЕЙ	200/25	7,6	6,8	16,2	157
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	20,1	17,4	0,2	238
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,6	21,5	148
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	16,6	75
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
Итого				36,9	45	100,1	961
Полдник							
2008		БАНАН	300	2,7	0,9	37,8	173
Итого				2,7	0,9	37,8	173
Всего				52,7	62,7	243,1	1754

повар

Киреева З.М.