

Согласовано

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

директор



МЕНЮ

7 июня 2023 г.

ЛАГЕРЬ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	27,8	18,7	36	431
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	4,8		59
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				34,2	23,8	65,7	622
II Завтрак							
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,1		24,1	97
Итого				0,1		24,1	97
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,2		0,8	4
2011	96	РАССОЛЬНИК С ФРИККАДЕЛЬКАМИ, СО СМЕТАНОЙ	200/25/10	6,1	9,2	14,4	168
		КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА"	80	7,2	11,2	7,8	160
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,6	21,5	148
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20	1,6	0,2	11,1	50
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	113
Итого				20,9	34,9	95,8	779
Полдник							
2008		ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого				1,4	1,7	38,7	177
Всего				56,6	60,4	224,3	1675

повар

Киреева З.М.