

Согласовано

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

# МЕНЮ

8 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>							
2008	184	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,5	11,5	55,4	353
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30	2,4	0,3	16,6	75
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,9	24,5	150
<b>Итого</b>				<b>14,1</b>	<b>24</b>	<b>96,6</b>	<b>653</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86
<b>Итого</b>				<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>
<b>Обед</b>							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,6	10
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	200/25/10	5,8	9	10,4	150
		ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75/25	15,1	14,5	1,1	196
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	150	4,9	4,9	31,9	191
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30	2,4	0,3	16,6	75
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	411	КИСЕЛЬ	200			28,2	113
<b>Итого</b>				<b>30,6</b>	<b>29,1</b>	<b>102,5</b>	<b>796</b>
<b>Полдник</b>							
2008		АПЕЛЬСИН	250	1,5	0,3	13,6	72
<b>Итого</b>				<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>13,6</b>	<b>72</b>
<b>Всего</b>				<b>47,2</b>	<b>53,6</b>	<b>232,9</b>	<b>1607</b>

повар



Киреева З.М.