

Согласовано

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



МЕНЮ

9 июня 2023 г.

ЛАГЕРЬ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53
2008	184	КАША "ЗДОРОВЬЕ"	200/10	7,3	12,3	50,4	341
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30	2,4	0,3	16,6	75
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	6,5	9,6	122
Итого				20,2	31,3	76,9	666
II Завтрак							
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,1		24,1	97
Итого				0,1		24,1	97
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		0,9	5
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/25	5,8	10,6	13,7	129
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,3	17,2	23,8	313
		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				25,8	28,4	87,1	660
Полдник							
2008		ЯБЛОКО	250	0,9	0,9	21,6	103
Итого				0,9	0,9	21,6	103
Всего				47	60,6	209,7	1526

повар

Киреева З.М.