

Согласовано

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

МЕНЮ

14 июня 2023 г.

ЛАГЕРЬ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200/15	7,1	15,8	57,7	402
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30	2,4	0,3	16,6	75
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				9,8	24,4	89,4	613
II Завтрак							
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,1		24,5	99
Итого				0,1		24,5	99
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
2011	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	7,9	7,5	14	153
2008	350	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,1	6,8	15	135
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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
Итого				24,6	36,3	107,4	863
Полдник							
2008		АПЕЛЬСИН	300	1,8	0,4	16,3	86
Итого				1,8	0,4	16,3	86
Всего				36,3	61,1	237,6	1661

повар _____ Киреева З.М.