

Согласовано

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



МЕНЮ

15 июня 2023 г.

ЛАГЕРЬ

| Сборник рецептур | № 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 |
| 2008 | | БАТОН | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2 | 1,6 | 19,5 | 100 |
| Итого | | | | 32,2 | 20,6 | 70,2 | 602 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,1 | | 24,5 | 99 |
| Итого | | | | 0,1 | | 24,5 | 99 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 35 | 0,3 | | 0,9 | 5 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ | 200/25/10 | 5,8 | 9 | 7,8 | 140 |
| 2012 | 306 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 17,6 | 19,4 | 7,6 | 274 |
| | | 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,6 | 75 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,1 | 0,1 | 25,3 | 103 |
| Итого | | | | 31,5 | 43 | 92,5 | 881 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 300 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 173 |
| Итого | | | | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 173 |
| Всего | | | | 66,5 | 64,5 | 225 | 1755 |

повар

Киреева З.М.