

Согласовано

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

МЕНЮ

19 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	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	200	8,3	8,3	58,6	343
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	16,6	75
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2	1,6	24,3	119
Итого				12,8	18,5	99,6	612
II Завтрак							
2008		ЙОГУРТ	150	2,9	2,2	4,4	70
Итого				2,9	2,2	4,4	70
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		0,9	5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	6,4	5,7	16,4	143
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	75	6,8	8,5	5,7	127
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,9	1,8	4	42
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,6	21,5	148
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30	2,4	0,3	16,6	75
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		23,7	97
Итого				22,1	22,2	101,5	698
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,4	3,1	24,1	134
Итого				2,4	3,1	24,1	134
Всего				40,2	46	229,6	1514

повар

Киреева З.М.