

Согласовано

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



МЕНЮ

20 июня 2023 г.

ЛАГЕРЬ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
		КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА"	80	7,2	11,2	7,8	160
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71
2008	411	КИСЕЛЬ	200			28,2	113
Итого				13,3	24,3	89,2	628
II Завтрак							
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
Итого				0,7	0,3	28,8	133
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		0,9	5
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/25	9,9	9	15,4	181
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	20,1	17,4	0,2	238
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	4,8	31,9	191
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ЙОДИРОВАННЫЙ	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	0,2	0,2	27,1	111
Итого				39,9	40,3	104,9	937
Полдник							
2008		АПЕЛЬСИН	300	1,8	0,4	16,3	86
Итого				1,8	0,4	16,3	86
Всего				55,7	65,3	239,2	1784

повар

Киреева З.М.