

Согласовано

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



МЕНЮ

21 июня 2023 г.

ЛАГЕРЬ

Сборник рецептов	№ 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
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	4,8		59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30	2,4	0,3	16,6	75
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				34,2	23,8	67,6	626
II Завтрак							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	6,5	9,6	122
Итого				6,1	6,5	9,6	122
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		0,9	5
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	200/25/10	5,8	9	10,4	150
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	10,1	4,2	3,1	91
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30	2,4	0,3	16,6	75
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	436	ШИПОВНИК	200	0,1		24,5	99
Итого				24,3	19,7	106,7	703
Полдник							
2008		БАНАН	300	2,7	0,9	37,8	173
Итого				2,7	0,9	37,8	173
Всего				67,3	50,9	221,7	1624

повар

Киреева З.М.