

Согласовано

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



МЕНЮ
23 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	163/20	31,7	21	30,8	448
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30	2,4	0,3	16,6	75
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	10,6	63
Итого				35,8	22,9	58	586
II Завтрак							
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2		14	58
Итого				0,2		14	58
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
		КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА"	76	6,7	11,2	5,5	150
		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	411	КИСЕЛЬ	196			23,7	95
Итого				20,5	34,7	88,8	749
Полдник							
2008		ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого				1,4	1,7	38,7	177
Всего				57,9	59,3	199,5	1570

повар

Киреева З.М.