

Согласовано

МОУ СОШ №4 г. Катав-Ивановска" директор  
/Беловопов П.А./



## МЕНЮ

26 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	
<b>Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105/5	9,5	12,9	1,9	160
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	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	6,5	9,6	122
<b>Итого</b>				<b>18,1</b>	<b>28</b>	<b>28,2</b>	<b>432</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,1		0,7	4
<b>Итого</b>				<b>0,1</b>		<b>0,7</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4
2011	96	РАССОЛЬНИК С ФРИККАДЕЛЬКАМИ, СО СМЕТАНОЙ	200/25/10	6,1	9,2	14,4	168
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	75	6,8	8,5	5,7	127
		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	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,1		0,6	3
<b>Итого</b>				<b>20,9</b>	<b>32,2</b>	<b>72,4</b>	<b>661</b>
<b>Полдник</b>							
2008		МАНДАРИН	150	0,9	0,2	8,3	42
<b>Итого</b>				<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,3</b>	<b>42</b>
<b>Всего</b>				<b>40</b>	<b>60,4</b>	<b>109,6</b>	<b>1139</b>

повар

Киреева З.М.