

Согласовано



директор

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

# МЕНЮ

27 июня 2023 г.

## ЛАГЕРЬ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,1	10,3	23,4	206
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,4		54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ЙОДИРОВАННЫЙ	5	0,4		2,8	13
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	153	4,7	5	7,4	94
<b>Итого</b>				<b>13,6</b>	<b>19,7</b>	<b>33,6</b>	<b>367</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72
<b>Итого</b>				<b>3</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>72</b>
<b>Обед</b>							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	33	0,3		0,8	5
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	200/25/10	5,7	9	8,3	141
2011	278	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	107/20	15,7	12,2	42,8	336
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	145	3	5,2	21,3	144
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		7,9	0,1	72
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ЙОДИРОВАННЫЙ	5	0,4		2,8	13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86
<b>Итого</b>				<b>28,1</b>	<b>34,8</b>	<b>109</b>	<b>858</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
<b>Итого</b>				<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>38,7</b>	<b>177</b>
<b>Всего</b>				<b>46,1</b>	<b>58,5</b>	<b>185,8</b>	<b>1474</b>

повар

Киреева З.М.