

Согласовано

И.о. директора  
МАОУ "СОШ С. Раздольное"

\_\_\_\_\_/Мугаттарова Юлия Викторовна/

## МЕНЮ

9 июня 2022 г.

### летний оздоровительный 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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	199	10,1	6,8	106,7	528
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	99	14,4	4,4	2,2	109
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,1	14,4	14,8	218
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	1,5		17,7	77
		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>34,3</b>	<b>26,1</b>	<b>153,7</b>	<b>993</b>
<b>Обед</b>							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	6,1	8,2	93
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	12,9	12,1	17,7	232
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,4	7	29,9	201
2008	307.1	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	2	0,4	11,9	59
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
<b>Итого</b>				<b>50,5</b>	<b>32,9</b>	<b>97,9</b>	<b>891</b>
<b>Всего</b>				<b>84,8</b>	<b>59</b>	<b>251,6</b>	<b>1884</b>

повар \_\_\_\_\_ Ларионова Екатерина Владимировна

Согласовано

И.о. директора  
МАОУ "СОШ С. Раздольное"

\_\_\_\_\_/Мугаттарова Юлия Викторовна/

## МЕНЮ

9 июня 2022 г.

### летний профильный лагерь "Творческий"

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-гическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	10,1	6,8	106,7	528
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	14,4	4,3	2,2	109
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,1	14,4	14,8	218
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	1,5		17,7	77
		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>34,3</b>	<b>26</b>	<b>153,7</b>	<b>993</b>
<b>Обед</b>							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	6,1	8,2	93
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	12,9	12,1	17,7	232
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,3	6,5	29,7	194
2008	307.1	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	2	0,4	11,9	59
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
<b>Итого</b>				<b>50,4</b>	<b>32,4</b>	<b>97,7</b>	<b>884</b>
<b>Всего</b>				<b>84,7</b>	<b>58,4</b>	<b>251,4</b>	<b>1877</b>

повар \_\_\_\_\_ Ларионова Екатерина Владимировна

Согласовано

И.о. директора  
МАОУ "СОШ С. Раздольное"  
\_\_\_\_\_/Мугаттарова Юлия Викторовна/

## МЕНЮ

9 июня 2022 г.

### летний лагерь труда и отдыха

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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	10,1	6,8	106,7	528
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	14,4	4,4	2,2	110
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,1	14,4	14,8	218
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	1,5		17,7	77
		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>34,3</b>	<b>26,1</b>	<b>153,7</b>	<b>994</b>
<b>Обед</b>							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	6,1	8,2	93
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	12,9	12,1	17,7	232
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,4	7	29,9	201
2008	307.1	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	2	0,4	11,9	59
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
<b>Итого</b>				<b>50,5</b>	<b>32,9</b>	<b>97,9</b>	<b>891</b>
<b>Всего</b>				<b>84,8</b>	<b>59</b>	<b>251,6</b>	<b>1885</b>

повар \_\_\_\_\_ Ларионова Екатерина Владимировна