

Согласовано

Директор
МАОУ "СОШ С. Раздольное"

_____/Вепрева Светлана Михайловна/

МЕНЮ

12 июля 2022 г.

летний профильный лагерь "Спортивный"

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|------------------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,3 | 8,8 | 48,2 | 303 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ | 101 | 28,9 | 21,9 | 103,7 | 728 |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,2 | | 15 | 62 |
| | | ФРУКТ | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| Итого | | | | 38,3 | 30,9 | 175 | 1136 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 9,4 | 6,7 | 12,8 | 149 |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 200 | 10,1 | 6,8 | 106,7 | 528 |
| 2011 | 271 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 99 | 14,5 | 29,3 | 5,1 | 340 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| | | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 |
| Итого | | | | 38,8 | 43,7 | 178,2 | 1262 |
| Всего | | | | 77,1 | 74,6 | 353,2 | 2398 |

повар _____ Ларионова Екатерина Владимировна