

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