

Согласовано

Директор
МАОУ "СОШ С. Раздольное"

_____/Вепрева Светлана Михайловна/

МЕНЮ

13 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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24
2008	262	СОЛЯНКА	250	14,7	39,5	13	467
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,5	8,6	14,8	146
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115
		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				18,9	48,9	69,3	799
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	99	1,6	10,1	8	131
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ	250/15	14,8	12,3	19,3	247
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	20,9	49,6	22,1	619
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	2	0,4	11,9	59
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1		16,6	70
Итого				41,8	72,5	87,9	1173
Всего				60,7	121,4	157,2	1972

повар _____ Ларионова Екатерина Владимировна