

Согласовано

Директор
 MAOY "COШ C. Раздольное"

_____/Вепрева Светлана Михайловна/

МЕНЮ

14 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		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	14,5	4,5	2,4	112
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	0,3	10,3	47
Итого				34,4	26,1	154,4	996
Обед							
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	233
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
Итого				50,4	32,4	97,7	885
Всего				84,8	58,5	252,1	1881

повар _____ Ларионова Екатерина Владимировна