

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

7 июня 2022 г.

ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,3	7,2	19,5	160
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,8	16,6	85
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				8	16,3	49,9	375
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	6,7	67
2006	403	ПЛОВ	180	13,7	16,3	34,9	331
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,8	16,6	85
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ	200	0,7	0,1	28,8	118
2006		АПЕЛЬСИНЫ	230	1,3	0,3	11,8	62
Итого				21,9	21,8	112,1	729
Всего				29,9	38,1	162	1104