

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

8 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							
	57	МАННИК	150/30	7,2	9,1	54,2	321
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЙОГУРТ	200	10	6,4	17	174
Итого				19,8	24,6	101,4	709
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4	12,3	91
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	38,1	224
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,1	13,3	4,3	202
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		КОНФЕТЫ	30				
Итого				26	24	97,1	716
Всего				45,8	48,6	198,5	1425