

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

14 июня 2022 г.

ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-18 ЛЕТ

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	10,2	9,9	37	271
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,8	16,9	86
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		8,1	0,1	73
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЙОГУРТ	100	5	3,2	8,5	87
Итого				17,8	22	76,2	572
Обед							
2004	130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,2	3,7	7,8	73
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,4	38,1	223
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,4	11	9,6	168
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,8	16,9	86
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		МОРОЖЕНОЕ	70	2,3	6,1	10,8	107
Итого				25,4	27,4	110,2	778
Всего				43,2	49,4	186,4	1350