

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

16 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14	16,2	2,9	225
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				24,2	24,8	32,7	466
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	2,5	11,1	72
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	5,9	32,1	207
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	13,4	19,5	13,3	270
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				28,2	30,1	108	805
Всего				52,4	54,9	140,7	1271