



Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

22 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	6,8	7,4	50,5	301
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	1	19,9	102
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				19,9	23,1	101,2	707
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4	12,3	91
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	3,9	31,8	187
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,5	11	2,9	169
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	1	19,9	102
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ	200	0,7	0,1	28,8	118
Итого				24,2	20,3	108	727
Всего				44,1	43,4	209,2	1434