

Согласовано

Начальник лагеря
МБОУ СОШ №5 Улыбка (летний
Титаренко Ю.В. - Титаренко Ю.В./**МЕНЮ**

1 июня 2021 г.

Летний лагерь

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	12,95	5,2	6,8	33,4	216
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/10	10,30	1,10	8,4	7,5	110
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	202	13,79	6,3	5,5	10,4	116
2008		БАНАН	210	63,00	3,2	1,1	44,1	202
Итого				100,04	15,80	21,80	95,40	644
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	23,86	1	0,1	3,1	17
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	37,19	8,3	6,5	13,9	153
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	8,22	7,5	4,9	47,5	264
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	100	32,64	1,8	0,2	12,9	60
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	45	2,86	0,4		3,3	15
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,30	0,2	0,1	15	60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		2,81	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		2,61	2	0,3	12,7	61,2
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1	333	4,00				
2008		ЙОГУРТ	250	27,05	7	6,3	11,3	141
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	100	80,00	0,1	0,3	0,5	6
Итого				223,54	30,6	18,9	135,3	848,2
Всего				323,58	46,40	40,70	230,70	1492,2

Повар *Сем* Син А.Д.

Согласовано

Начальник лагеря
МБОУ СОШ №5 Патриот (летний
 /Радченко Н.А./**МЕНЮ**

1 июня 2021 г.

Летний лагерь

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	12,61	5	6,8	30,5	204
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/10	10,30				
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	202	13,78	6,4	5,6	10,6	119
2008		БАНАН	210	63,00	3,2	1,1	44,1	202
Итого				99,69	14,6	13,5	85,2	525
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	115	25,69	1	0,1	3,3	18
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	37,17	8,5	12,3	14,9	209
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	205	8,35	7,7	4,9	48,7	270
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	105	33,91	1,9	7,4	12,7	124
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,77	0,7	3,2	4,7	52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,30	0,2	0,1	15	60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,81	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,61	2	0,3	12,7	61
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1	333	4,00				
2008		ЙОГУРТ	250	27,05	7	6,3	11,3	141
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	100	80,00	0,1	0,3	0,5	6
Итого				226,67	31,4	35,1	138,9	1012
Всего				326,36	46	48,6	224,1	1537

Повар Хренова Хренова О.Ю.