

Согласовано

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

МЕНЮ

15 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								
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	24,09	11,4	10,4	43,9	316
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/10	10,30	1,10	8,4	7,5	110
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,49	0,2	0,1	15	60
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11,00	5,1	4,6	0,3	63
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	279	69,67	1,1	1,1	27,3	131
Итого				117,55	18,90	24,60	94,00	680,00
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	70	34,84	1,1	0,1	6,6	33
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	250	32,07	2,5	0,4	18,6	89
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	195	30,70	5,3	0,3	24,6	125
1981	712	ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	44,25	24,1	12,1	0,9	216
		СОК	200	15,00				
		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
Итого				193,30	44,3	19,7	89,8	736,2
Всего				310,85	63,20	44,30	183,80	1416,20

Повар *Син* Син А.Д.

