

Согласовано

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

**МЕНЮ**

21 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	
<b>Завтрак</b>								
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	23,23	10,2	10,3	36,2	280
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/10	10,30	1,10	8,4	7,5	110
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,33	0,2	0,1	15	60
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	66,00	1,1	1,1	25,9	124
<b>Итого</b>				<b>101,86</b>	<b>12,60</b>	<b>19,90</b>	<b>84,60</b>	<b>574,00</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, ОГУРЦОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ	100	19,67	2,1	0,1	12,1	58
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ, КУРИЦЕЙ	250	24,71	9,1	3,6	25,4	173
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,81	11,5	6,9	51,6	315
1981	632	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	48,23	14,1	14,3	2,8	196
2004	127	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	215	9,29			20,4	81
		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				
	Г/П	СЛОЙКА С МАЛИНОВОЙ НАЧИНКОЙ	100	39,20	0,1		0,8	4
2008	442	СОК 1/200	200	35,00	0,5	0,1	9,9	43
<b>Итого</b>				<b>197,32</b>	<b>41,7</b>	<b>25,5</b>	<b>150,8</b>	<b>1002,2</b>
<b>Всего</b>				<b>299,18</b>	<b>54,30</b>	<b>45,40</b>	<b>235,40</b>	<b>1576,20</b>

Повар *Син* Син А.Д.

