



Утверждаю

Директор школы
МАОУ "НОШ № 5"

_____/Ким Наталья Анатольевна/

МЕНЮ

8 июня 2023 г.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ 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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	9,89	1,5	6,1	8,2	93
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	28,38	8,2	15,2	12,7	222
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	7,51	2,9	4,8	31	179
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	46,94	17,2	10	5	181
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,03	0,2	0,1	16,1	65
Итого				94,75	30	36,2	73	740
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	100	27,50	1,1	0,1	3,7	20
2011	86	СВЕКОЛЬНИК	250	15,82	2,3	6,7	14,2	129
2008	232	СОЛЯНКА	250	87,90	25,8	59,6	30,4	764
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,65	1,5	0,1	9,7	46
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	1,9	0,4	11,5	58
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,64	0,2	0,2	27,1	111
Итого				144,55	32,8	67,1	96,6	1128
Всего				239,30	62,8	103,3	169,6	1868

Заведующий производством _____ Перфильева Анна Валерьевна