



Утверждаю

Директор школы

МАОУ "НОШ № 5"

_____ /Ким Наталья Анатольевна/

МЕНЮ

8 июня 2023 г.

ОЗДРОВИТЕЛЬНЫЙ 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