

Утверждаю

Директор школы
МАОУ "НОШ № 5"
_____ /Ким Наталья Анатольевна/

МЕНЮ

19 июня 2023 г.

ОЗДРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	100	1,1	0,1	3,7	20
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,2	15,2	12,7	222
2008	232	СОЛЯНКА	200	20,7	47,7	24,4	612
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,1	65
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				30,6	63,5	66,7	966
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24
2011	86	СВЕКОЛЬНИК	250	2,3	6,7	14,2	129
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,7	268
2011	508	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	26,6	36,8	2,9	452
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,4	11,5	58
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			23,3	93
Итого				37,8	51,3	112,1	1070
Всего				68,4	114,8	178,8	2036

Заведующий производством _____

Перфильева Анна Валерьевна