

Утверждаю

Директор школы

МАОУ "НОШ № 5"

_____ /Ким Наталья Анатольевна/

МЕНЮ

21 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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3	20,2	17,9	265
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	6,8	5,5	31	201
2011	508	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	26,6	36,8	2,9	452
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		15	62
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				38,1	63,1	80,4	1051
Обед							
2011	39	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	1,8	6,2	7,9	95
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,5	133
2008	311	ПЛОВ	250	26	35,3	44,5	600
		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				40,4	45,4	113,4	1025
Всего				78,5	108,5	193,8	2076

Заведующий производством _____

Перфильева Анна Валерьевна