

МЕНЮ
27 марта 2021 г.

Школьный лагерь

Утверждаю

директор
МОБУ СОШ №3 с Красноусольский
Рудкевич А.С./

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	1,6	8,9	10,4	127
2018	195	КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/4/4	6,9	5,8	33,9	210
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,7	13,6	77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114
2008		БАНАН	200	3,6	1,2	50,4	230
Итого				17,1	18,2	124,8	758
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5	53
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	17,6	8,6	16,2	214
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15	0,1	195
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	3,6	4,6	37,7	206
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				42,4	32,1	97,1	879
Всего				59,5	50,3	221,9	1637