

МЕНЮ
28 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	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,3	90
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	4	6,5	22,6	170
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/5	0,2		13,4	55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				12	11,1	72,6	476
Обед							
2018	43	САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	40	1,4	4,7	3,8	62
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	6,5	10,4	12,8	180
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120/0/30	9,6	10,4	13,7	135
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	131
Итого				23,4	26,4	90,9	680
Всего				35,4	37,5	163,5	1156