

Утверждаю

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

МЕНЮ 30 марта 2021 г.

Школьный 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,3	90
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	8,7	29	214
2008		ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИТАМИНАМИ 3.2% СТ	100	3,2	3,2	9,2	80
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	147
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114
Итого				19,3	19,8	89,4	645
Обед							
2008	379	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,5	4,9	4,5	70
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	4	6,9	7,5	115
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60		3,5		31
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	6,6	35,5	225
2011	375	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ	180	0,3	0,1	14,1	60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	131
Итого				15,8	22,9	107,6	746
Всего				35,1	42,7	197	139