

Утверждаю

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

МЕНЮ 31 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	200/0/10	1,6	8,9	10,4	127
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/0/10	14,9	10,3	18,8	232
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,7	13,6	77
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114
Итого				21,9	21,9	69,1	597
Обед							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5	3,5	64
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	200/0/10	8,1	6,1	23,1	205
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60		2,9		26
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,3	145
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	2,6	0,3	29,5	131
Итого				18	20,1	102,8	721
Всего				39,9	42	171,9	1318