

Утверждаю

Директор школы
МАОУ "НОШ № 5"

_____/Ким Наталья Анатольевна/

МЕНЮ

10 июля 2025 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							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,42	6,09	8,28	93,46
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,19	15,17	12,69	221,88
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,96	4,75	31,05	178,72
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	17,20	10,10	4,93	180,69
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого				31,49	36,72	94,08	835,25
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	100	1,03	0,05	3,63	19,61
2011	86	СВЕКОЛЬНИК	250	2,22	6,58	13,99	128,68
2008	232	СОЛЯНКА	250	26,00	59,62	30,66	765,64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13
Итого				32,81	66,88	96,57	1 128,62
Всего				64,30	103,60	190,65	1 963,87

Заведующий производством _____ Перфильева Анна Валерьевна