

Утверждаю

Директор школы
МАОУ "НОШ № 5"

_____/Ким Наталья Анатольевна/

МЕНЮ

28 июля 2025 г.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ 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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,00	20,16	17,87	265,20
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,96	4,75	31,05	178,72
2011	508	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	26,54	36,70	2,92	451,80
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				35,02	62,32	91,47	1 070,22
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,81	5,05	8,78	88,57
2008	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,70	10,27	36,20	260,18
2011	279	ТЕФТЕЛИ	120	7,87	22,11	12,48	286,96
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89
Итого				19,88	38,10	105,75	856,16
Всего				54,90	100,42	197,22	1 926,38

Заведующий производством _____ Перфильева Анна Валерьевна