



Утверждаю
 начальник лагеря
 школы-интерната № 3
 Филиппова Л.А./

МЕНЮ

3 июня 2021 г.

7-18 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|-----------------------------|--------|---------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 19,51 | 7,8 | 12 | 39 | 286 |
| 2008 | | БАТОН С СЫРОМ | 45/30 | 21,34 | 6,7 | 8,6 | | 101 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 1,84 | 0,2 | | 14,1 | 56 |
| 2015 | 338 | ЯБЛОКО | 295 | 76,48 | 1,2 | 1,2 | 28,9 | 139 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО | 200 | 20,00 | 5,5 | 6 | 8,6 | 108 |
| 2008 | 442 | ВОДА | 200 | 2,80 | | | | |
| Итого | | | | 141,97 | 21,4 | 27,8 | 90,6 | 690 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 235/15 | 17,17 | 10,4 | 10,1 | 17,5 | 196 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 12,02 | 9,9 | 7,2 | 43 | 270 |
| 2011 | 561 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 75/25 | 59,66 | 18,4 | 20,2 | 2,5 | 255 |
| 2015 | 71 | ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ | 98 | 28,43 | 1,2 | | 4,4 | 23 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 13,60 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 2008 | | ХЛЕБ | 79 | 6,36 | 3,8 | 0,5 | 23,6 | 1079 |
| Итого | | | | 137,24 | 44,7 | 38,2 | 111,2 | 1915 |
| Всего | | | | 279,21 | 66,1 | 66 | 201,8 | 2605 |