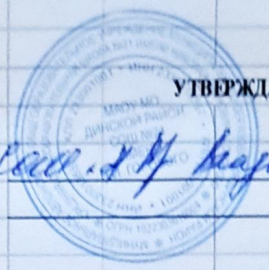


УТВЕРЖДАЮ

Директор ССЗЛ № 14 Магасарский



Меню

" 8 " июня 2023 г

Лагерь труда и отдыха

Возрастная категория: учащиеся 14-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		588	19,89	21,84	78,33	636,68	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202.2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	28,37	27,5	138,77	886,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1586	48,26	49,34	217,1	1523,1	

Повар

С.С.С.