

УТВЕРЖДАЮ

Директор ССМ № 14



Меню

" 1 " *августа*

Лагерь труда и отдыха

Возрастная категория: учащиеся 14-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	31,35
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	15,72
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205	17,55
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	3,68
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	3,46
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	2,38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		551	18,3	29	83,52	671,93		74,14
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57	12,5
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8	100,39
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1	20,18
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	11,03
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	3,46
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	2,38
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	10,14
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	29,55	29,15	130,71	872,69		212,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1549	47,85	58,15	214,23	1544,62		287,13

Повар *Евкс*