



*Директор сов. Ш. Умаров*

Меню

"2" июня 2023

Лагерь труда и отдыха

Возрастная категория: учащиеся 14-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569
	Икра кабачковая ( или икра промышленного производства)	100	0,75	3,15	4,75	49,37	57
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>588</b>	<b>25,14</b>	<b>28,97</b>	<b>71,96</b>	<b>694,35</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский I вариант	250	2,40	7,15	18,93	150,57	76
	Котлеты мясные	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	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
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1029</b>	<b>33,24</b>	<b>32,39</b>	<b>150,39</b>	<b>1025,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1617</b>	<b>58,38</b>	<b>61,36</b>	<b>222,35</b>	<b>1719,4</b>	

Повар *ЕВМ*