

УТВЕРЖДАЮ:
 Начальник лагеря труда и отдыха
 «Ударник»
 С.А. Марченко
 2023 г.



Меню
 « 19 » июня 2023г.

от 14 лет и старше

№ п\п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	224,8	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	4
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	2,43
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	3,19
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	11,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		631	18,86	29,56	97,24	747,73		85,29
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами 12-18 лет	200	19,48	17,70	20,84	274,36	302/2	59,34
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57	15,66
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	13,38
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	3,19
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	2,43
	Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376	6,43
ИТОГО ЗА ОБЕД		888	30,16	26,34	133,77	849,9		100,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1519	49,02	55,9	231,01	1597,63		185,72

Повар