

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



Меню

« 20 » июня 2023г.

от 14 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
День 14								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	24,74	16,92	28,84	380,92	129	89,72
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	4
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	5,92
	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
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	15,72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		606	29,95	31,41	97,88	815,6		120,98
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78	19,25
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287	44,38
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336	25,96
	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
	Сок фруктовый	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	28,72	29,75	126,79	858,39		171,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1604	58,67	61,16	224,67	1673,99		292,62

Повар _____