



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря труда и отдыха

«Ударник» С.А. Марченко

2023 г.

Меню

« 02 » июня 2023г.

от 14 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569	54,33
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	100	0,75	3,15	4,75	49,37	57	12,98
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240	16,17
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		588	25,14	28,97	71,96	694,35		89,1
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,40	7,15	18,93	150,57	76	11,26
	Котлеты мясные	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282	46,37
	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	9,2
	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 свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348	4,58
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151	4,84
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		1029	33,24	32,39	150,39	1025,05		160,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1617	58,38	61,36	222,35	1719,4		249,84

Повар