

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря труда и отдыха

«Ударник»

С.А. Марченко

2023 г.



Меню

« 08 » июня 2023г.

от 14 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	22,47
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205	17,55
	Масло (порциями)	18	0,14	5	0,23	118,98	204	15,72
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	4
	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		551	18,3	29	83,52	671,93	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78	19,25
	Гуляш из мяса (свинина)	100	11,63	9,48	7,04	157,1	12/8	44,9
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,32	5,89	47,14	266,8	205	19,13
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	11,93
	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
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	15,08
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		1143	31	30,47	158,1	1036,19		173,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1694	49,3	59,47	241,62	1708,12		238,76

Повар