

УТВЕРЖДАЮ:

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



**Меню**

« 15 » июня 2023г.  
от 14 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Печень по - строгановски	110	11,56	11,32	7,45	185,49	494	47,23
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336	26,46
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361	15,27
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>578</b>	<b>24,27</b>	<b>20,37</b>	<b>85,54</b>	<b>632,86</b>		<b>94,58</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57	15,66
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8	100,65
	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	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 свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348	4,85
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15		23,48
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	52,91
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1143</b>	<b>32,46</b>	<b>31,24</b>	<b>157,58</b>	<b>1046,55</b>		<b>235,68</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1721</b>	<b>56,73</b>	<b>51,61</b>	<b>243,12</b>	<b>1679,41</b>		<b>330,26</b>

Повар