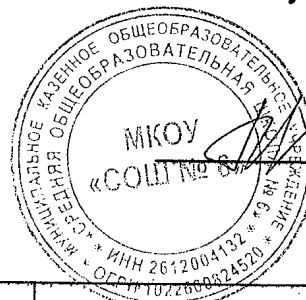


Утверждаю

Начальник лагеря
МКОУ "СОШ № 6"
/Гондаренко Л.В./



МЕНЮ

30 июня 2025 г.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
11-17 лет							
Завтрак							
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	190	7,10	5,60	45,20	260,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,90	4,50	0,30	61,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	63	1,20	5,60	4,80	75,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И С МАСЛОМ	40	1,30	8,10	8,10	110,00
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,60	9,40	50,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,00	15,90	64,00
Обед							
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,70	8,20	15,50	149,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	4,00	6,20	26,00	176,00
2008	272	КОТЛЕТЫ	95	14,70	16,40	14,70	265,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	2,00	0,80	11,20	60,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/16/7	0,30	0,00	16,10	67,00
Итого				40,10	56,00	167,20	1 337,00
7-10 лет							
Завтрак							
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,90	4,50	0,30	61,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	62	1,20	5,50	4,80	73,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И С МАСЛОМ	40	1,20	8,70	7,90	115,00
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,60	9,40	50,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,00	15,00	61,00
Обед							
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,70	6,10	13,70	117,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	3,50	6,00	23,00	160,00
2008	272	КОТЛЕТЫ	80	11,90	13,60	13,10	222,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,40	0,30	22,60	107,00
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	2,00	0,80	11,20	60,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0,30	0,00	15,20	63,00
Итого				32,00	46,10	136,20	1 089,00

Воронкина О.А.

повар

Растихина В.А.