

УТВЕРЖАЮЩИЙ
ПРОФЕССОР ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧЕБНОГО ЦЕНТРА
«СОЛЫТЯНСК»
МНН 2612004132 *
ОГРН 1022600824520 *

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

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							
2013	274	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,10	9,50	44,10	287,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	1,20	8,40	7,90	112,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	46,00
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,60	9,40	50,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/16/7	0,30	0,00	16,10	67,00
Обед							
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,10	7,10	14,50	130,00
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,20	7,20	41,80	268,00
2008	283	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12,50	20,70	13,50	290,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	55	1,00	5,20	3,80	65,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,40	0,30	22,40	106,00
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	2,00	0,80	11,20	60,00
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200/16/7	0,20	0,00	15,90	64,00
Итого				41,20	59,90	210,30	1 545,00
7-10 лет							
Завтрак							
2013	274	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	5,60	7,90	39,50	252,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	1,20	8,30	7,70	111,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	46,00
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,60	9,40	50,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/15/7	0,30	0,00	15,20	63,00
Обед							
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,10	4,20	14,70	105,00
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	8,10	6,40	36,70	237,00
2008	283	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11,40	17,00	12,30	248,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,30	0,30	21,90	104,00
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	2,00	0,80	11,20	60,00
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,20	0,00	15,00	61,00
Итого				38,30	50,50	196,90	1 398,00

Воронкина О.А.

повар

Растихина В.А.