

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 июля 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							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	19,20	31,40	3,40	373,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	69,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/16/7	9,80	0,00	36,10	185,00
Обед							
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,50	6,00	7,10	89,00
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	19,50	23,40	34,10	426,00
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
2008	442	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,90	64,00
Итого				57,80	62,10	144,80	1 372,00
7-10 лет							
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,00	26,40	2,80	312,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	69,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0,30	0,00	15,20	63,00
Обед							
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,50	4,10	7,20	72,00
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	18,20	22,00	31,90	399,00
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
2008	442	ЧАЙ САХАРОМ	185	0,20	0,00	15,00	61,00
Итого				43,70	53,80	119,80	1 140,00

 Воронкина О.А.
 повар  Растихина В.А.