«УТВЕРЖДАЮ»
директор МОУ «Новотроицкая СОШ

Меню

Детского оздоровительного лагеря труда и отдыха «Ритм» на «3» июня 2024 г

№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Стоимость
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	
22	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	1,1	3,1	4,4	52,3	0	19,8	0,1	1,6	16,1	17,0	30,3	0,9	
214	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190/10	16,4	28,7	3,4	337,8	0,1	0,3	0,4	3,5	121,7	19,5	250,2	2,8	
433	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	
к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	80	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:			**28,0**	**45,5**	**84,1**	**861,1**	**0,24**	**21,1**	**0,58**	**5,2**	**278,8**	**63,5**	**437,5**	**5,7**	
Обед															
53	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	200	1,3	5	9,4	89,3	0	6,3	0,3	2,2	30,5	45,8	39,7	3,8	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	11,8	12,5	26,7	265,7	0,3	7,5	0,4	2,7	48,9	49,4	144,2	3,0	
278	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/50	10,1	15,4	10,4	219,2	0	2,1	0	2,4	22,3	19,2	112,8	2,0	
323	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	180	10,2	10,7	46,0	320,0	0,3	0	0,1	5,7	27,4	150,7	224,8	5,3	
к/к	КОМПОТ АССОРТИ	200	6,15	2,25	3,9	171	0	15	0	0	1,1	0,36	0	0	
к/к	ХЛЕБ РЖАНОй	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	220	0,8	0.6	20,6	94	0	10	0	0,7	38	24	32	4	
Итого за прием пищи:			**50,03**	**48,31**	**185,1**	**1494,2**	**0,9**	**16,9**	**0,8**	**15,9**	**195,7**	**314,96**	**673,0**	**22,6**	
Всего за день:			**82,03**	**158,41**	**550,2**	**2459,3**	**7,66**	**38**	**2,1**	**41,92**	**527,43**	**401,27**	**1112,5**	**40,9**	**235,70**

НАЧАЛЬН[illegible] /Ви[illegible] А.Н./ПОВАР /Шумкина И.Н./