

Лагерь с дневным пребыванием при

МБОУ «Сухановская СОШ»

МЕНЮ

« 20 » июня 2026г

Утверждаю:

Начальник ЛП

Т.Р.Джобирова

Тех. карта	Пищевые вещества					Наименование блюд	Выход	Цена
	Б(г)	Ж(г)	У(г)	К(калл)				

Завтрак

227	7,24	6,64	33,12	221,20	Каша ячневая вязкая	200	13,05	
465	2,80	2,50	13,60	88,00	Кофейный напиток с молоком	200	6,80	
63	6,90	9,00	10,00	149,00	Бутерброд с маслом и сыром	45	21,80	
574	1,20	0,23	6,02	30,90	Хлеб ржаной	15	1,26	
82	0,56	0,56	13,72	61,60	Яблоки	140	19,69	62,60

Обед

148	0,42	0,06	1,14	6,60	Овощи свежие (порциями)(помидоры)	60	10,93	
116	1,60	3,62	5,06	59,20	Суп из овощей	200	19,20	
487	1,15	1,00	0,04	11,80	Мясо кур отварное(для первых блюд)	5	2,60	
377	4,05	6,00	8,70	105,00	Картофельное пюре	150	11,98	
348	13,9	9,29	6,57	167,71	Тефтели из фарша куриного с рисом	90	48,10	
495	0,60	0,10	20,10	84,00	Компот из сухофруктов	200	6,73	
573	1,52	0,16	9,84	46,80	Хлеб пшеничный	20	1,68	
574	1,60	0,30	8,02	41,20	Хлеб ржаной	20	1,68	
								101,37
								163,97

Заведующая столовой И.И. Аладышкина

Приветного аппетита