

МЕНЮ
на 18 июня 2021г.
МКОУ «СОШ №4 ст.Зеленчукской им. И.А.Овчаренко»

Завтрак

Номер реп	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	10 день					
209	Яйцо вареное	40	5,08	4.60	0.28	63,00
382	Какао с молоком	180	3.70	3,20	15.80	106,74
83	Бутерброд с сыром	50/10	7,60	5,00	20.04	184,51
	всего за завтрак		16,38	12,80	36,12	354,25

Обед

Номер реп	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
113	Суп-лапша домашняя	200	7,70	18.76	42.74	300,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	18,72	22,30	28,80	302,00
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.40	137.20
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0.00	1,80	42.36
375	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	10.60	60,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб ржаной	80	5.20	0,50	32,00	152,00
	всего за обед		35,48	46,76	146,14	1040,56
	Всего за 10-й день:		5,19	59,56	182.26	1394,81
	В среднем за 10 дней		61,30	60,68	264,36	1375,13

Начальник лагеря: А.А. Самарыч

Повар: А. К. Хубиева