



"Согласовано"  
 начальник лагеря МАОУ «IT-школа»  
 Десятова.Д.А.  
 "14" июня 2023 г.

ООО "ТРАПЕЗА"

МЕНЮ на 14.06 : 2023  
 ДЕНЬ № 9

| № рец.         | Наименование блюда            | Выход блюда   | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|----------------|-------------------------------|---------------|-------|-------|----------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                               |               |       |       |          |              |
|                |                               | 200           | 21,5  | 24,3  | 5,38     | 326,92       |
| 268/18         | Омлет натуральный             | 200           | 0,2   | 0,1   | 9,3      | 38,00        |
| 457/18         | Чай с сахаром                 | 25            | 3,6   | 6,5   | 5        | 93           |
| 6518           | Бутерброд с сыром 3-й вариант | 150           | 5,2   | 7,8   | 7,4      | 66,00        |
| 82/18          | Фрукт                         | 30            | 2,28  | 0,24  | 14,76    | 70,5         |
| 108/13         | Хлеб пшеничный иодированный   | 70            | 6,83  | 7     | 47,5     | 280          |
| 544/18         | булочка Российская            | <b>Итого:</b> | 39,61 | 45,94 | 89,34    | 874,42       |
| <b>ОБЕД</b>    |                               |               |       |       |          |              |
|                |                               | 100           | 0,7   | 6,1   | 1,90     | 65,00        |
| 14/18          | Салат из свежих огурцов       | 250           | 15    | 11,6  | 23,7     | 255,5        |
| 129/18         | Суп лапша домашняя на к/б     | 350           | 18    | 18,6  | 42,2     | 571,20       |
| 330/18         | Плов из отварной говядины     | 200           | 0,6   | 0,1   | 20,1     | 84,00        |
| 495/18         | Компот из с/фруктов           | 80            | 4,6   | 0,4   | 29,3     | 187,47       |
| 108/13         | Хлеб пшеничный иодированный   | 30            | 2,00  | 0,4   | 10,2     | 52,00        |
| 109/13         | Хлеб ржаной иодированный      | <b>Итого:</b> | 40,9  | 37,2  | 127,4    | 1215,17      |

Старший повар  /Лядова С.А.