



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

ООО "ТРАПЕЗА"

МЕНЮ на 20-06 2023  
 ДЕНЬ № 3

| № рец.         | Наименование блюда                      | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|----------------|---|-------------|-------|-------|----------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |             |       |       |          |              |
|                |   | 250         | 42,13 | 12,27 | 33,74    | 516,67       |
| 279/18         | Запеканка из творога                    | 50          | 3,6   | 4,25  | 27,75    | 163,5        |
| 471/18         | Молоко сгущенное                        | 200         | 0,2   | 0,1   | 9,30     | 38,00        |
| 457/18         | Чай с сахаром                           | 150         | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 66,00        |
| 82/18          | Фрукт (яблоко)                          | 50          | 2,3   | 0,2   | 14,65    | 117,2        |
| 108/13         | Хлеб пшеничный иодированный             |             |       |       |          |              |
|                | <b>Итого:</b>                           |             | 48,63 | 17,22 | 95,24    | 901,37       |
| <b>ОБЕД</b>    |   |             |       |       |          |              |
|                |   | 100         | 1,1   | 6,2   | 3,7      | 75,00        |
| 17/18          | салат из свежих помидоров               | 250/10      | 28,56 | 23    | 6,22     | 346,00       |
| 104/18         | Щи со све. Капустой на мк/б со сметаной | 300         | 22,4  | 23,5  | 14,00    | 486,82       |
| 328/18         | Жаркое по домашнему с курицей           | 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             | 50          | 2,00  | 0,4   | 10,2     | 86,70        |
| 109/13         | Хлеб ржаной иодированный                |             |       |       |          |              |
|                | <b>Итого:</b>                           |             | 59,26 | 53,6  | 83,52    | 1265,989     |

Старший повар \_\_\_\_\_ /Лядова С.А