



Утверждаю
Начальник лагеря
М.В. Мальцева

День 02.06.2025

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	300	48,60	412,4	12,5	18,1	49,4
	Гор.напиток	380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	17,17	139,7	3,3	3,3	24,1
	Фрукт	1	Апельсин	100	19,00	42,7	0,9	0,16	8,1
	Хлеб	1/1	Хлеб пшеничный	50	4,58	110,0	3,5	1,1	21,3
	ИТОГО			650		704,8	20,4	22,66	102,9
Обед			Огурец солёный	100	34,47	13,0	0,8	0,1	1,7
	Гор. блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	14,64	122,2	2,2	5,2	16,4
			Котлета куриная	100	23,48	163,7	7,6	9,7	11,2
		364	Соус томатный №364	30	1,38	36,6	0,5	2,9	2,2
	Гарнир	309	Макаронные изделия отварные	230	17,42	311,6	8,3	7,5	52,8
	Гор.напиток	402	Компот из смеси сухофруктов	200	5,74	131,0	0,6	0,1	31,7
	Хлеб	1/1	Хлеб пшеничный	50	4,58	110,0	3,5	1,1	21,3
	ИТОГО			960		888,1	23,5	26,6	137,3
Полдник			Пряник	100	25,00	182,36	4,5	5,5	27,7
	Напиток	2	Йогурт	250	47,15	215,0	8,2	8,0	28,3
	ИТОГО			350		397,36	12,7	13,5	56
	Всего за день				263,21	1990,26	56,6	62,76	296,2