

Утверждаю
Начальник лагеря
М.В.Мальцева



Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 03.06.2025

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		15	Сыр (порциями)	35	31,23	127,4	8,1	10,3	0,0
	Гор. блюдо	177.1	Каша пшеничная с изюмом	250	39,38	375,0	9,2	13,8	53,2
	Гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	2,40	64,9	0,2	0,1	16,2
	Фрукт		Яблоко	100	18,00	47,0	0,4	0,4	9,8
	Хлеб	1/1	Хлеб пшеничный	50	4,58	110,0	3,5	1,1	21,3
	ИТОГО			635		724,3	21,4	25,7	100,5
Обед		10	Салат из горошка зелёного консервированного	100	21,18	82,3	2,9	5,2	6,1
	Гор. блюдо	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	37,26	256,2	13,6	12,7	21,7
		38	Котлета по-домашнему	100	41,86	254,8	13,1	13,6	5,0
	Гарнир	326	Рис припущенный	210	15,33	292,6	5,2	6,4	53,9
	Гор.напиток	430/1	Чай фруктовый	200	4,78	48,0	0,3	0,1	10,5
	Хлеб	1/1	Хлеб пшеничный	50	4,58	110,0	3,8	1,1	21,3
	ИТОГО			960		1043,9	38,6	39,1	118,5
Полдник			Печенье	100	24,0	275,35	7,2	7,7	30,7
	Напиток	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	28,16	104,3	1,2	0,2	24,5
	ИТОГО			350		379,65	8,4	7,9	55,2
	Всего за день				272,74	2147,85	68,4	72,7	274,2