

Утверждаю
Начальник лагеря
М.В.Мальцева



Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	300	35,24	448,4	12,6	19,1	56,2
	Гор.напиток	383	Какао с молоком сгущенным	200	18,57	143,7	3,6	3,7	23,8
	Фрукт		Банан	100	19,50	94,5	1,5	0,5	21,0
	Хлеб	1/1	Хлеб ржанно-пшеничный	50	4,58	106,7	3,7	1,0	20,7
	ИТОГО			550		698,8	19,9	23,8	100,7
Обед		23	Салат из свежих помидоров	120	20,48	84,7	1,3	6,7	4,2
	Гор. блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	13,23	152,3	5,8	5,9	18,7
		278/1	Тефтели мясные	100	39,03	153,7	4,9	7,7	7,2
		364	Соус томатный №364	50	1,38	61,0	1,1	4,9	3,6
	Гарнир	181	Каша гречневая рассыпчатая	200	15,74	274,6	11,4	6,1	51,7
	Гор.напиток	402	Компот из смеси сухофруктов	200	5,74	131,0	0,6	0,1	31,7
	Хлеб	1/1	Хлеб ржанно-пшеничный	50	4,58	106,7	3,7	1,0	20,7
	ИТОГО			970		964,0	28,7	32,3	137,6
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				250,22	2060,26	61,3	69,6	294,3