

Утверждаю
Начальник лагеря
М.В.Мальцева

День 10.06.2025

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		15	Сыр (порциями)	30	26,76	109,0	6,9	8,9	0,0
	Гор. блюдо	190	Каша "Дружба"	300	19,93	335,9	9,3	15,0	40,2
	Гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	200	7,98	85,4	1,5	1,2	17,0
	Фрукт		Банан	100	19,50	94,5	1,5	0,5	21,0
	Хлеб	1/1	Хлеб пшеничный	50	4,58	110,0	3,8	1,1	21,3
	ИТОГО				580		640,3	21,5	26,2
Обед		46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	120	15,22	117,6	1,5	6,2	13,6
	Гор. блюдо	76	Борщ с капустой и картофелем	250	29,20	160,9	7,4	9,0	12,4
		231	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	72,75	225,2	19,6	13,3	6,8
	Гарнир	325	Рис отварной	210	29,20	284,2	5,2	8,8	45,9
	Гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	2,40	64,9	0,2	0,1	16,2
	Хлеб	1/1	Хлеб пшеничный	50	4,58	110,0	3,8	1,1	21,3
	ИТОГО				980		962,8	37,6	38,5
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				284,26	1982,75	67,5	72,6	249,9