

Утверждаю
Начальник лагеря
М.В.Мальцева

День 11.06.2025

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Масло (порциями)	10	14,75	75,0	0,1	8,3	0,1
	Гор. блюдо	120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	22,97	244,2	9,6	8,0	33,2
	Гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	2,40	64,9	0,2	0,1	16,2
	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			560		494,1	13,7	17,5	70,8
Обед		70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	34,47	13,0	0,8	0,1	1,7
	Гор. блюдо	94	Суп крестьянский с крупой	270	19,55	252,8	5,6	19,1	14,3
	Гарнир	308	Птица тушённая в соусе с овощами	300	88,06	524,3	23,6	25,6	62,4
	Гор.напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200	4,37	67,0	0,3	0,1	16,4
	Хлеб	1/1	Хлеб ржанно-пшеничный	50	4,58	106,7	3,7	1,0	20,7
	ИТОГО			920		963,8	34	45,9	115,5
Полдник			Бублик	100	36,52	192,5	4,3	4,7	36,1
	Напиток	405	Кисель из яблок	250	12,33	215,0	8,2	8,0	28,3
	ИТОГО			350		407,5	12,5	12,7	64,4
	Всего за день				264,08	1865,4	60,2	76,1	250,7