

Утверждаю
Начальник лагеря
М.В.Матвеева

День 12.06.2023

Зеркальное

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		306	Голубцы ленивые в соусе	100	28,43	158,9	7,4	10,7	7,9
	Гор. блюдо	335	Пюре картофельное	250	29,90	241,9	5,4	8,1	36,0
	Гор.напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200	4,37	67,0	0,3	0,1	16,4
	Фрукт		Банан	100	19,50	94,5	1,5	0,5	21,0
	Хлеб	1/1	Хлеб пшеничный	50	4,58	110,0	3,5	1,1	21,3
	ИТОГО			600		577,8	16,6	20,3	81,6
Обед		60	Сельдь с луком и зеленым горошком	100	43,11	171,2	9,4	13,5	2,9
	Гор. блюдо	95	Суп из овощей	250	17,08	96,0	3,7	4,2	10,2
			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	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,05	233,47	4,8	5,21	47,23
	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			930		938,67	30,3	36,61	126,13
Полдник			Пряник	100	25,00	182,36	4,5	5,5	27,7
	Напиток	430	Чай с сахаром	200	2,40	64,9	0,2	0,1	16,2
	ИТОГО			350		247,26	4,7	5,6	43,9
	Всего за день				221,60	1763,73	51,6	62,51	251,63