

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Утверждаю  
Начальник лагеря  
М.В.Мальцева  
День 17.06.2025

| 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 пшенная 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         |
|            | <b>ИТОГО</b>         |        |                                             | <b>635</b> |               | <b>724,3</b>   | <b>21,4</b> | <b>25,7</b> | <b>100,5</b> |
| 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         |
|            | <b>ИТОГО</b>         |        |                                             | <b>960</b> |               | <b>1043,9</b>  | <b>38,6</b> | <b>39,1</b> | <b>118,5</b> |
| 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         |
|            | <b>ИТОГО</b>         |        |                                             | <b>350</b> |               | <b>379,65</b>  | <b>8,4</b>  | <b>7,9</b>  | <b>55,2</b>  |
|            | <b>Всего за день</b> |        |                                             |            | <b>272,74</b> | <b>2147,85</b> | <b>68,4</b> | <b>72,7</b> | <b>274,2</b> |