

Утверждаю
Начальник лагеря
М.В. Мальцева

День 18.06.2025

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	184	Каша овсяная вязкая	300	34,91	385,2	12,1	15,3	48,2
	Гор.напиток	383	Какао с молоком сгущенным	200	18,57	143,7	3,6	3,7	23,8
	Хлеб	1/1	Хлеб ржанно-пшеничный	50	4,58	106,7	3,7	1,0	20,7
	ИТОГО			550		635,6	19,4	20	92,7
Обед		45	Салат из белокочанной капусты	120	9,74	106,0	1,8	6,1	10,7
	Гор. блюдо	108	Суп картофельный с клёцками	300	30,90	196,2	5,5	7,1	27,6
	Гарнир	309	Рагу из птицы	300	90,14	502,8	25,6	32,9	25,9
	Гор.напиток	402	Компот из смеси сухофруктов	200	5,74	77,4	0,0	0,0	19,4
	Хлеб	1/1	Хлеб пшеничный	50	4,58	110,0	3,8	1,1	21,3
	ИТОГО			970		992,4	36,7	47,1	104,9
Полдник			Бублик	100	36,52	192,5	4,3	4,7	36,1
	Напиток	3	Снежок	250	36,00	210,0	7,0	8,0	27,5
	ИТОГО			350		402,5	11,3	12,7	63,6
	Всего за день				271,68	2030,5	67,4	79,8	261,2