



Утверждаю
Начальник лагеря
М.В.Мальцева

День 19.06.2025

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		15	Сыр (порциями)	30	26,76	109,2	7,0	8,9	0,0
	Гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	35,18	354,1	11,9	16,9	45,5
	Гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	200	7,98	85,4	1,5	1,2	17,0
	Фрукт	1	Апельсин	100	19,00	43,0	0,9	0,2	8,1
	Хлеб	1/1	Хлеб пшеничный	50	4,58	106,7	3,7	1,0	20,7
	ИТОГО			630		698,4	25	28,2	91,3
Обед		73	Икра кабачковая консервированная	100	23,80	64,7	1,2	0,2	14,8
	Гор. блюдо	99	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	15,73	196,7	8,0	10,6	17,3
	Гарнир	311	Плов из птицы	280	67,94	590,3	24,9	33,1	48,1
	Гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	2,40	64,9	0,2	0,1	16,2
	Хлеб	1/1	Хлеб ржанно-пшеничный	50	4,58	106,7	3,7	1,0	20,7
	ИТОГО			880		1023,4	38,0	45,0	117,1
Полдник			Пряник	100	25,00	182,36	4,5	5,5	27,7
	Напиток	405	Кисель из яблок	250	12,33	215,0	8,2	8,0	28,3
	ИТОГО			390		397,36	12,7	13,5	56
	Всего за день				245,28	2119,16	75,7	86,7	264,4