

Утверждаю

Начальник лагеря

М.В. Мальцева

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 20.06.2025

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Масло (порциями)	20	28,35	150,0	0,2	16,6	0,2
	Гор. блюдо	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	22,45	188,8	7,6	6,1	25,7
	Гор.напиток	380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	17,17	139,7	3,3	3,3	24,1
	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
	ИТОГО			620		635,5	15	27,5	81,1
Обед		45	Салат картофельный с сельдью	120	9,74	106,0	1,81	6,09	10,69
	Гор. блюдо	87	Суп с рыбными консервами	250	30,65	133,5	9,2	3,4	16,5
			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	312	Пюре картофельное	200	29,90	197,1	4,33	7,09	28,91
	Гор.напиток	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	22,53	131,9	0,58	0,0	32,01
	Хлеб	1/1	Хлеб пшеничный	50	4,58	110,0	3,8	1,1	21,3
	ИТОГО			950		878,8	27,82	30,28	122,81
Полдник			Печенье	100	24,0	275,35	7,2	7,7	30,7
	Напиток	430	Чай с сахаром	250	2,40	81,1	0,3	01	20,3
	ИТОГО			350		356,45	7,5	8,7	51
	Всего за день				239,21	1870,75	50,32	66,48	254,91