



лагерь школы лето 2024г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	№226 Каша "Дружба" 1/200	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28	
20	№71 Бутерброды с маслом 1/20	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-18	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Завтрак		Калорийность-428, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-68	
<u>Обед</u>			
100	№17 Салат из свежих помидоров 1/100	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
250	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
100	№307 Котлеты рыбные (соус красный основной) 1/100	Калорийность-125, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-14	
180	ТТК Рис отварной с овощами 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
180	№518 Сок 3л 1/180	Калорийность-65, Углеводы-16	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Обед		Калорийность-837, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-	
<u>Полдник</u>			
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
35	Пряник шоколадный 1/35	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-26	
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-46	
Итого за день		Калорийность-1 479, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-	248-00



Ген.директор _____ Т.К.Корнаузов

Повар _____