



Согласовано

Директор

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	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
200	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-18	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-75	
<u>Обед</u>			
100	№14 Салат из свежих огурцов 1/100	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
200	№375 Плов из отварной говядины 1/200	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Обед		Калорийность-669, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-80	
<u>Полдник</u>			
200	№518 Сок 3л 1/200	Калорийность-72, Углеводы-18	
35	Пряник мятный 1/35	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-26	
Итого за Полдник		Калорийность-200, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-44	
Итого за день		Калорийность-1 367, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-	248-00



Ген.директор _____ Т.К.Корнаухов

Повар _____