



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	№223 Каша пшениная вязкая 1/200	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	
45	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	
180	№462 Какао с молоком 1/180	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-18	
15	№115 Хлеб ржаной 1/15	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-674, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-	
<u>Обед</u>			
100	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
15	№366 Птица отварная 1/15	Калорийность-38, Белки-4, Жиры-3	
120	№298 Рыба, тушеная в сметанном соусе 1/120	Калорийность-153, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-5	
180	№377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
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	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-654, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-62	
<u>Полдник</u>			
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
35	Пряник мятный 1/35	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-26	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-214, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-46	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 542, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-	<b>248-00</b>



Ген.директор \_\_\_\_\_ Т.К.Корнаухов

Повар \_\_\_\_\_