

## лагерь школы лето 2024г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
200	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/200	Калорийность-262, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36	
20	№71 Бутерброды с маслом 1/20	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-105, Белки-1, Углеводы-24	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-525, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-83	
<b>Обед</b>			
100	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
200	№124 Суп картофельный 1/200	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
100	№347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/100	Калорийность-180, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-11	
180	№389 Пюре из гороха с маслом 1/180	Калорийность-256, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-35	
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
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-859, Белки-46, Жиры-30, Углеводы-102	
<b>Полдник</b>			
200	№518 Сок 3л 1/200	Калорийность-72, Углеводы-18	
35	Пряник шоколадный 1/35	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-26	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-200, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-44	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 584, Белки-59, Жиры-47, Углеводы-	<b>248-00</b>



Ген. директор \_\_\_\_\_ Т.К.Корнаухов

Повар \_\_\_\_\_