



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>			
75	№268 Омлет натуральный 1/75	Калорийность-149, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-1	
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-18	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завтрак		Калорийность-485, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-60	
<u>Обед</u>			
100	№14 Салат из свежих огурцов 1/100	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
15	№366 Птица отварная 1/15	Калорийность-38, Белки-4, Жиры-3	
100	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы (соус красный основной) 1/100	Калорийность-157, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-8	
180	№385 Рис отварной 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
180	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	Калорийность-41, Углеводы-10	
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-754, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-94	
<u>Полдник</u>			
200	№536 Биолакт с сахаром 4% 1/200	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17	
30	Слойка с джемом 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-226, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-27	
Итого за день		Калорийность-1 465, Белки-56, Жиры-59, Углеводы-	248-00



Ген.директор _____ Т.К.Корнаузов

Повар _____