



Утверждаю
Начальник лагеря
Н.Р.Мустафина

31 мая 2023г

Школа	МБОУ Междуреченская СОШ летний лагерь "Друзья Югорки"			6-11 лет		День			01.06.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	267	каша пшенинная молочная с маслом	200/5	17,10	283,6	7,8	9,46	35,8
	сладкое	501	Кофейный напиток с молоком	200	10,49	79	3,2	2,7	15,9
	хлеб бел.	114	Хлеб пшеничный	40	2,40	94	3	0,3	20
		111/100	Масло сливочное/Сыр	35	21,51	51,45	4,34	12,12	0
		565	Булочка	50	22,50	142	4,8	1,1	28,1
		112	Фрукт	280	42,04	70,5	0,6	0,6	14,7
			Кондитерское изделие(вафли)	50	17,30	168	1,5	0,15	37,5
		537	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	0,2
			Кондитерское изделие(мармелад)	50	14,45	150	1,5	0,15	37,5
			Итого за завтрак:	905	172,79	1130,55	27,74	26,78	189,70
Обед	закуска	20	Салат из свежих помидоров с перцем	80	26,21	87,2	0,8	8	2,72
	1 блюдо	133/363/	Борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной	200/12,5/10	22,97	127,6	5,1	7,9	8,9
	2 блюдо	400/462	Сосиска отварная с соусом томатным	80/50	43,62	221,7	8,9	18,5	3,96
	гарнир	297	Макаронные изделия отварные	150	9,22	195,4	5,7	6,2	29
	напиток	537	Сок фруктовый	200	18,00	92	1	0,2	0,2
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	40	2,22	94	3,04	0,32	94
	хлеб черн.	116	хлеб ржано- пшеничный	40	2,36	72	3	1	14
		590	Кондитерское изделие (печенье)	50	10,55	102	1	2	21
	напиток	537	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	0,2
			Итого за обед:	760	160,15	1084,2	29,24	43,32	173,98
			Итого:	1665	332,94	2214,75	56,98	70,10	363,68

Зав. столовой *Рибз* Н.В.Анварова