



Утверждаю  
Начальник лагеря  
Н.Р.Мустафина

"03" июня 2023г.

| Школа      | МБОУ Междуреченская СОШ летний лагерь "Дети Югры" |               |                                       | 6-11 лет      |               | День           |               |              | 05.06.2023    |
|------------|---|---------------|---------------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Прием пищи | Раздел  | № рец.        | Блюдо                                 | Выход, г      | Цена          | Калорийность   | Белки         | Жиры         | Углеводы      |
| Завтрак    | гор.блюдо   | 270           | Каша молочная пшеничная с маслом      | 205           | 16,42         | 243            | 7,44          | 7,5          | 36,5          |
|            | сладкое   | 508           | Какао с молоком                       | 200           | 16,90         | 144            | 3,6           | 3,3          | 2,5           |
|            | хлеб бел.   | 114           | Хлеб пшеничный                        | 40            | 2,40          | 94             | 0,1           | 0,3          | 20            |
|            |   | 111           | Масло сливочное                       | 10            | 8,49          | 74,8           | 0,1           | 8,2          | 0,1           |
|            |   | 112           | Фрукт                                 | 200           | 45,47         | 43             | 0,9           | 0,2          | 8,1           |
|            |   | 537           | Сок фруктовый                         | 200           | 25,00         | 92             | 1             | 0,2          | 0,2           |
|            |   |               | <b>Итого за завтрак:</b>              |               | <b>855</b>    | <b>114,68</b>  | <b>690,80</b> | <b>13,14</b> | <b>19,70</b>  |
| Обед       | закуска   | 65            | Салат картофельный с огурцом соленным | 80            | 17,20         | 76,8           | 1,36          | 4,24         | 8,4           |
|            | 1 блюдо   | 351           | Суп с рыбными консервами              | 200           | 18,06         | 133            | 7,4           | 5,83         | 12,8          |
|            | 2 блюдо   | 351           | Котлета рыбная с маслом               | 90/5          | 47,82         | 135            | 8,3           | 8,1          | 9,6           |
|            | гарнир  | 420/181       | Рис припущенный                       | 150           | 11,90         | 198,2          | 5,3           | 6            | 32,4          |
|            | напиток   | 538           | Напиток из шиповника                  | 200           | 8,46          | 97             | 0,7           | 0,3          | 22,8          |
|            | хлеб бел.   | 108           | Хлеб пшеничный                        | 40            | 2,40          | 94             | 3,04          | 0,32         | 94            |
|            | хлеб черн.  | 116           | хлеб ржано- пшеничный                 | 40            | 2,68          | 72             | 3             | 1            | 14            |
|            |   |               | Кондитерское изделие(вафли)           | 50            | 17,30         | 142            | 5             | 1            | 28            |
|            | напиток   | 537           | Сок фруктовый                         | 200           | 25,00         | 92             | 1             | 0,2          | 0,2           |
|            |   |               | Кондитерское изделие(Шоколад)         | 90            | 82,98         |                |               |              |               |
|            |   |               | <b>Итого за обед:</b>                 |               | <b>1122,5</b> | <b>233,80</b>  | <b>1040,4</b> | <b>34,5</b>  | <b>26,59</b>  |
|            |   | <b>Итого:</b> |                                       | <b>1977,5</b> | <b>348,48</b> | <b>1731,20</b> | <b>47,64</b>  | <b>46,29</b> | <b>312,20</b> |

Зав. столовой  Н.В.Анварова