



Утверждаю
Начальник лагеря
Н.Р.Мустафина

"02" июня 2023г.

| Школа | МБОУ Междуреченская СОШ летний лагерь "Дети Югры" | | 6-11 лет | День | | | | | 03.06.2023 |
|-----------------------|---|---------|--|-------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 319 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 52,22 | 425 | 24 | 25 | 23,9 |
| | сладкое | 504 | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 3,83 | 61 | 0,1 | 0 | 15,2 |
| | хлеб бел. | 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 94 | 0,1 | 0,3 | 20 |
| | | 100 | Сыр | 20 | 17,09 | 34,3 | 2,56 | 2,61 | 0 |
| | | 112 | Фрукт | 200 | 36,75 | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | 537 | Сок фруктовый | 200 | 25,00 | 92 | 1 | 0,2 | 0,2 |
| | Итого за завтрак: | | | 710 | 137,29 | 776,80 | 28,36 | 28,71 | 74,00 |
| | Обед | закуска | 80 | Салат из свеклы с сыром | 80 | 11,51 | 118,4 | 2,24 | 9,6 |
| 1 блюдо | | 149/363 | Суп картофельный с горохом с говядиной | 200/12,5 | 19,23 | 121,8 | 5,24 | 5,83 | 12,1 |
| 2 блюдо | | 349 | Котлета мясная из говядины с соусом томатным | 100/50 | 70,47 | 257,6 | 15,9 | 15,6 | 12,8 |
| гарнир | | 349 | Картофельное пюре | 150 | 16,26 | 138 | 3,15 | 6,6 | 16,35 |
| напиток | | 527 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,20 | 110 | 0,5 | 0 | 27 |
| 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 |
| | | 566 | Булочка | 50 | 22,50 | 142 | 5 | 1 | 28 |
| напиток | | 537 | Сок фруктовый | 200 | 25,00 | 92 | 1 | 0,2 | 0,2 |
| Итого за обед: | | | 1122,5 | 176,25 | 1146,2 | 38,47 | 39,75 | 210,23 | |
| Итого: | | | 1832,5 | 313,54 | 1923,00 | 66,83 | 68,46 | 284,23 | |

Зав. столовой Рис Н.В.Анварова