

Школа **МБОУ "Явасская СОШ", пришкольный лагерь** Отд./корп **12 лет и старше** День **06.06.2023**

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                                                                                                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 173, 10 | Каша молочная из овсяной крупы с маслом сливочным                                                         | 230      | 27,00 | 405          | 9     | 18   | 51       |
|            | гор.напиток | 382     | Какао с молоком                                                                                           | 200      | 7,30  | 119          | 4     | 4    | 18       |
|            | хлеб        |         | Хлеб пшеничный                                                                                            | 30       | 4,00  | 70           | 2     | 0    | 1        |
|            |             | 209     | Яйцо варенное                                                                                             | 40       | 9,00  | 63           | 5     | 5    | 0        |
|            |             | 56      | Салат овощной с яблоками                                                                                  | 100      | 10,00 | 36           | 0     | 7    | 36       |
| Завтрак 2  | фрукты      |         |                                                                                                           |          |       |              |       |      |          |
|            |             |         |                                                                                                           |          |       |              |       |      |          |
|            |             |         |                                                                                                           |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 24      | Салат из свежих помидор                                                                                   | 100      | 5,40  | 71           | 1     | 6    | 3        |
|            | 1 блюдо     | 82      | Борщ с капустой и картофелем                                                                              | 200      | 14,14 | 83           | 1     | 4    | 9        |
|            | 2 блюдо     | 498     | Тефтели мясные рубленые                                                                                   | 100      | 30,20 | 140          | 8     | 9    | 7        |
|            | гарнир      | 142     | Картофель и овощи, тушенные в соусе                                                                       | 150      | 10,35 | 180          | 3     | 11   | 19       |
|            | сладкое     | 351     | Кисель ягодный                                                                                            | 200      | 5,40  | 114          | 0     | 0    | 25       |
|            | хлеб бел.   | Н       | Хлеб пшеничный                                                                                            | 30       | 4,00  | 70           | 2     | 0    | 1        |
|            | хлеб черн.  | Н       | Хлеб ржано-пшеничный                                                                                      | 50       | 4,50  | 115          | 3     | 1    | 1        |
|            |             |         | Директор  Л.С. Михайлова |          |       |              |       |      |          |

