

Школа **МБОУ "Явасская СОШ", пришкольный лагерь** Отд./корп **12 лет и старше** День **09.06.23**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	200	23,00	386	19	33	4
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	3,29	62	1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	4,00	70	2	0	1
		1	Бутерброд с маслом и сыром	60	24,50	150	4	8	16
		23	Салат из свежих помидор	100	11,00	73	1	6	3
Завтрак 2	фрукты		Апельсин	250	32,50	151	3	1	28
		Н	Йогурт	100	30,00	107	8	3	12
			Пряник	100	6,00	111	2	3	21
Обед	закуска	55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	8,00	85	1	6	6
	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,00	119	3	3	17
	2 блюдо	278	Тефтели мясные	100	28,10	114	6	7	8
	гарнир	321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	9,19	150	4	7	19
	сладкое	348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	4,00	98	1	0	24
	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					

