



Директор школы  / Старостина С. В./

Утверждаю

Школа

МОУ "Новоакшинская СОШ" Лагерь с дневным пребыванием "Радуга"

Отд./корп

7-11лет

День

07.06.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец.       | Блюдо                                  | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------------|----------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 168          | Каша "Янтарная"                        | 150      | 26,48  | 340,9        | 6,9   | 12,7  | 19,3     |
|            | гор.напиток | 66           | Чай с лимоном                          | 200      | 12,32  | 62           | 0,13  | 0,02  | 15,2     |
|            | хлеб        | 3            | Бутерброд с сыром                      | 45       | 12,23  | 250          | 16    | 1     | 70       |
|            |             | 61           | Вафли                                  | 30       | 8,20   | 63           | 2     | 1     | 7        |
|            |             |              |                                        |          |        |              |       |       |          |
|            | фрукты      | Банан свежий |                                        | 150      | 32,60  | 70           | 1     | 1     | 15       |
|            |             |              |                                        |          |        |              |       |       |          |
|            |             |              |                                        |          | 91,83  |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | 45           | Винегрет овощной                       | 100      | 19,89  | 125,1        | 1,4   | 10,04 | 7,29     |
|            | 1 блюдо     | 81/73        | Суп картофельный с горохом из мяса кур | 220      | 24,38  | 266          | 4     | 2     | 10       |
|            | 2 блюдо     | 266          | Куры отварные (порционно) с овощами    | 150      | 29,32  | 275          | 20,96 | 23,68 | 45,28    |
|            | гарнир      | 321          | Макароны отварные                      | 200      | 15,90  | 224,8        | 7,4   | 6     | 35,3     |
|            | сладкое     | 85           | Кисель фруктовый                       | 200      | 13,22  | 60,4         | 0,1   | 0     | 15       |
|            | хлеб бел.   | 12           | Батон обогащенный                      | 30       | 3,8    | 94,7         | 3,1   | 0,2   | 20,1     |
|            | хлеб черн.  | 56           | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30       | 2,2    | 63,42        | 2,13  | 0,24  | 13,56    |
|            |             |              |                                        |          |        |              |       |       |          |
|            | Итого       |              |                                        |          | 200,54 |              |       |       |          |

Начальник лагеря  / Курносова Т.В./