



Утверждаю  
/ Старостина С. В./

Школа **МОУ "Новоакшинская СОШ"**  
**Лагерь активистов дополнительного образования "Лидер"** Отд./корп **11-17лет** День **01.06.2023**

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                               | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 219    | Омлет с зеленым горошком            | 250      | 21,40  | 281          | 20    | 25   | 26       |
|            | гор.напиток | 63     | Кисель фруктовый                    | 200      | 9,99   | 118          | 0     | 0    | 28       |
|            | хлеб        | 3      | Бутерброд с сыром                   | 60       | 25,60  | 139          | 5     | 7    | 15       |
|            |             |        |                                     |          | 56,99  |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        | Банан свежий                        | 200      | 21,60  | 70           | 1     | 1    | 15       |
|            |             |        | Зефир                               | 50       | 6,4    |              |       |      |          |
|            |             |        |                                     |          | 28     |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 22     | Салат и свежей капусты с кукурузой  | 90       | 16,80  | 75           | 0,6   | 6,1  | 2        |
|            | 1 блюдо     | 57     | Борщ из свежей капусты с мясом кур  | 300      | 30,83  | 242          | 6     | 7    | 10       |
|            | 2 блюдо     | 266    | Куры отварные (порционно) с овощами | 130      | 31,6   | 204          | 19    | 19   | 1        |
|            | гарнир      | 321    | Картофельное пюре                   | 250      | 21,25  | 141          | 3     | 5    | 21       |
|            | сладкое     | 73     | Чай с лимоном                       | 210      | 17,13  | 21           | 0     | 0    | 10       |
|            | хлеб бел.   | 12     | Батон обогащенный                   | 60       | 3,90   | 78           | 2     | 1    | 16       |
|            | хлеб черн.  | 56     | Хлеб ржано-пшеничный                | 80       | 2,50   | 56           | 2     | 0    | 11       |
|            |             |        |                                     |          | 124,01 |              |       |      |          |
| Итого      |             |        |                                     | 209,80   |        |              |       |      |          |

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ / Курносова Т.В./