

Основная (Школьный лагерь)

Выход (г)	Наименование блюда	№ Рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<u>завтрак</u>					
200	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	106,44	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	11-45	
200	<i>Какао с молоком</i>	266	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-2	8-44	
34	<i>Батон</i>	317	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	4-82	
10	<i>Масло порциями</i>	5	Калорийность-66, Жиры-7	9-89	
Итого за завтрак			Калорийность-457, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-67, Витамин С-2	34-60	
<u>обед</u>					
80	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	13	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	4-32	
201	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне</i>	60,2	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-6	19-40	
151	<i>Пюре картофельное</i>	216	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	15-62	
91	<i>биточки рубленные из птицы</i>	203	Калорийность-130, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-5	44-27	
200	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	253	Калорийность-114, Углеводы-28	3-78	
100	<i>Яблоки свежие</i>	248,1	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С- 10	16-86	
54	<i>Хлеб пшеничный</i>	310	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	5-07	
33	<i>Хлеб ржаной</i>	311	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-79	
5	<i>Соль</i>	314		0-08	
5	<i>Сметана</i>	319	Калорийность-8, Жиры-1	0-91	
Итого за обед			Калорийность-782, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-125, Витамин С-48	113-10	
Итого за день			Калорийность-1 239, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-192, Витамин С-50	147-70	
Утвердил заведующий Калькулятор	Чепкасова Наталья Викторовна Малых Марина Рустамовна	Кладовщик _____	Шугова Анна Андреевна	Повар _____	Бернюкевич Екатерина Александровна