

Лагерь (Младшие классы)

Директор МБОУ «Гимназия №2»

И.С.Войтко

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Горячий завтрак1</u>			
100	Салат "Осенний"	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	7-84
60	П/Ф биточки из птицы	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8	25-30
150	Картофельное пюре	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20	14-59
200/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	3-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	2-15
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	2-02
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-558, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-75	55-04
<u>Обед1</u>			
100	Свежие помидоры порционно	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	26-15
200/10	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	9-69
50	Рыба запеченная	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	31-86
180/7	Макаронные изделия отварные	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-40	7-45
200	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	4-92
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	2-86
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	2-03
Итого за Обед1		Калорийность-667, Белки-47, Жиры-14, Углеводы-107	84-96
Итого за день		Калорийность-1 225, Белки-73, Жиры-31, Углеводы-183	140-00

Лагерь (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Горячий завтрак2</u>			
100	Салат "Осенний"	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	7-41
60	П/Ф биточки из птицы	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8	25-30
150	Картофельное пюре	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	17-20
200/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	3-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	2-15
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	1-35
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-559, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-75	56-55
<u>Обед2</u>			
100	Свежие помидоры порционно	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	24-71
250/10	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	10-91
50	Рыба запеченная	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	31-86
200/7	Макаронные изделия отварные	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	7-59
260	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	4-92
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	2-13
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	1-33
Итого за Обед2		Калорийность-670, Белки-47, Жиры-16, Углеводы-105	83-45
Итого за день		Калорийность-1 229, Белки-73, Жиры-32, Углеводы-180	140-00