

28.03.2023

УТВЕРЖДАЮ

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)
Горячий завтрак1			
100	Салат "Студенческий"	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-6	11-94
50	Рыба запеченная	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	31-86
150/5	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	5-27
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	6-66
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 завтрак1		Калорийность-652, Белки-48, Жиры-23, Углеводы-87	59-23
Обед1			
100	Свежие помидоры порционно	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	26-15
20/7	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-112, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	8-75
25/50	Гуляш	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	24-99
10	Картофельное пюре	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20	14-24
20/7	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 Обед1		Калорийность-605, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-67	80-77
Итого за день		Калорийность-1 257, Белки-74, Жиры-48, Углеводы-154	140-00

Лагерь (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
50	Салат "Студенческий"	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4	7-15
50	Рыба запеченная	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	27-44
150/7	Каша гречневая вязкая	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	6-91
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	6-66
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	2-15
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	1-48
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-642, Белки-49, Жиры-20, Углеводы-92	51-79
Обед2			
100	Свежие помидоры порционно	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	26-15
250/7	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-140, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	10-53
25/50	Гуляш	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	24-99
180	Картофельное пюре	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	18-83
20/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	3-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	2-35
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	2-22
Итого за Обед2		Калорийность-675, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-78	88-21
Итого за день		Калорийность-1 317, Белки-77, Жиры-47, Углеводы-169	140-00

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

Бухгалтер-каль

Мелитяева Т.Ю.