

29.03.2023

Лагерь (Младшие классы)

УТВЕРЖДАЮ

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			
1 шт	Яблоко	Калорийность-33, Углеводы-7	5-67
100г	Салат рыбный	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-21, Углеводы-7	17-98
60г	Цыплята отварные	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	20-91
150/4	Макаронные изделия отварные	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	5-15
200г	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	4-42
30г	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	2-15
20г	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	1-34
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-739, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-71	57-62
Обед1			
200г	Суп-лапша (п/ф) домашняя	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	5-18
100г	Плов с изюмом	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-46	11-55
200г	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	10-57
100г	Йогурт	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	26-88
2 шт	Пастила	Калорийность-500, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-89	24-70
30г	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	2-15
20г	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	1-35
Итого за Обед1		Калорийность-1171, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-191	82-38
Итого за день		Калорийность-1910, Белки-61, Жиры-63, Углеводы-262	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			
1 шт	Яблоко	Калорийность-33, Углеводы-7	5-75
60г	Салат рыбный	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-4	11-52
60г	Цыплята отварные	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	20-91
180/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	6-30
200г	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	4-42
30г	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	2-15
20г	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	1-34
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-684, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-75	52-39
Обед2			
250г	Суп-лапша (п/ф) домашняя	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	6-48
180г	Плов с изюмом	Калорийность-345, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-55	14-80
200г	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	10-57
100г	Йогурт	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	26-88
1 шт	Пастила	Калорийность-500, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-89	24-70
30г	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	2-15
30г	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	2-03
Итого за Обед2		Калорийность-1268, Белки-28, Жиры-37, Углеводы-207	87-61
Итого за день		Калорийность-1952, Белки-62, Жиры-59, Углеводы-281	140-00

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-кассир

Мелентьева Т.Ю.