

Утверждаю  
Начальник лагеря  
МБОУ "Кузнецовская ООШ"  
СЗР +3.Ф.Богданова

Школа МБОУ "Кузнецовская ООШ" Отд./корп День 03.06.2025

| Прием пищи | Раздел       | № реч. | Блюдо                          | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Хлеб         | 3      | Бутерброд с маслом             | 40       | 15,92 | 161          | 2     | 11   | 10       |
|            | гор. блюдо   | 302    | Каша вязкая пшениная на молоке | 180      | 17,11 | 234          | 13    | 7    | 44       |
|            | фрукт        |        | мандарины                      | 100      | 27,50 | 37           | 1     | 5    | 18       |
|            | гор. напиток | 693    | Какао с молоком                | 200      | 11,58 | 170          | 5     | 5    | 43       |
| Обед       | закуска      |        |                                |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо      | 181    | Уха с перловой крупой          | 200      | 34,07 | 178          | 5     | 6    | 17       |
|            | гарнир       | 516    | Макароны отварные              | 150      | 13,50 | 240          | 5     | 9    | 34       |
|            | 2 блюдо      | 908    | Котлета жаренная п/ф           | 90       | 40,38 | 124          | 17    | 12   | 16       |
|            | Напиток      | 631    | Компот из свежих яблок         | 200      | 4,47  | 144          | 0     | 0    | 37       |
|            | хлеб бел.    |        | Хлеб пшеничный                 | 30       | 2,63  | 73           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.   |        | Хлеб ржаной                    | 30       | 2,33  | 62           | 3     | 1    | 13       |

НЕ ешь много сладких, соленых, жареных продуктов.