

Утверждено
Начальник лагеря
"МБОУ Кузнецовская ООШ"
 / 3.Ф.Богданова

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корм

День

10.06.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	97	Сыр порционный	20	17,66	73	5	6	0
	Сладкое	120314	сырники со сгущенкой	130	38,82	180	17	11	19
	Гор. напиток	693	Какао с молоком	200	12,38	170	5	5	43
	Фрукт		яблоки свежие	100	14,50	60	2	0	9
Обед									
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты	200	32,37	138	2	3	6
	2 блюдо	437	Г уляш из мяса говядины	90	67,80	194	22	8	5
	гарнир	516	Макаронны отварные	150	12,45	240	5	9	34
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	4,07	49	0	0	37
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,63	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,33	62	3	1	13

во время еды не торопиться, тщательно пережевывая пищу с закрытым ртом.

Утверждено
 начальник лагеря
 МБОУ "Кузнецовская ООШ"
 / З.Ф. Богданова

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

11.06.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	3	Бутерброд с маслом	30	14,35	181	1	7	12
	2 блюдо	302	Каша ячневая вязкая	200	13,19	199	5	5	30
	гор напиток	685	Чай с сахаром	200	1,90	58	0	0	15
Обед	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы	200	32,46	85	2	4	11
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,25	238	10	5	49
	2 блюдо	487	Курица отварная	100	37,38	145	19	7	1
	Сладкое	692	Кофейный напиток на молоке	200	9,00	136	5	3	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,63	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,33	62	2	1	13

не переедай ,ешь в меру