

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

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

16.06.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	40	18,11	125	6	6	10
	2 блюдо	302	Каша вязкая гречневая на молоке	180	17,18	216	5	9	28
	Сладкое		Пряники	50	12,61	71	4	1	15
	Гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,91	58	0	0	15
			Хлеб ржаной	30	2,33	62	3	1	13
Обед	закуска		капуста тушеная	100	6,30	113	3	4	13
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронами	200	26,04	178	5	6	17
	2 блюдо	492	Плов с курицей	180	51,79	225	14	12	25
	гарнир								
	напиток	392	Напиток из шиповника	200	6=	94	0	0	24
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,63	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,33	73	3	0	15

Мой руки перед едой.

Утверждаю
Начальник лагеря
МБОУ "Кузнецовская ООШ"
 / З.Ф.Богданова

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

17.06.2025

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 пшенная 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.