

30.10.2023г

Утверждаю директор



## Школьный лагерь Курашим (Платошинская СШ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша Дружба молочная	Калор-240, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35, Железо-1
45	Бутерброд с повидлом	Калор-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Железо-1
200	Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
<b>Итого за Завтрак</b>		Калор-553, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-97, Железо-3
<u>Обед</u>		
100	Икра кабачковая	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250	Суп картофельный с бобовыми	Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Железо-2
180	Макароны отварные с овощами	Калор-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Железо-1
200	Сок фруктовый	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калор-861, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-113, Железо-10
<b>Итого за день</b>		Калор-1 414, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-210, Железо-



31.10.2023г

**Школьный лагерь Курашим (Платошинская СШ)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<i>Омлет натуральный</i>	Калор-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, Железо-3
50	<i>Кондитерское изделие</i>	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	<i>Какао с молоком</i>	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1
100	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49, Железо-1
<b>Итого за Завтрак</b>		Калор-799, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-105, Железо-6
<b><u>Обед</u></b>		
100	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/10	<i>Суп Крестьянский с крупой</i>	Калор-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, Железо-1
120	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	Калор-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-8
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калор-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-61, Углеводы-15
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калор-718, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-85, Железо-13
<b>Итого за день</b>		Калор-1 517, Белки-61, Жиры-57, Углеводы-190, Железо-

