

01.11.2023г

Школьный лагерь Курашим (Платошинская СШ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	Калор-269, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-39, Железо-1
20	<i>Сыр сычужный твердый</i>	Калор-69, Белки-5, Жиры-5
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
80	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-566, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-87, Железо-2
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	Калор-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, Железо-1
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
100	<i>Биточки из птицы</i>	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, Железо-1
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калор-830, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-82, Железо-9
Итого за день		Калор-1 396, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-170, Железо-



02.11.2023г

Школьный лагерь Курашим (Платошинская СШ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калор-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
100	<i>Булочка Российская</i>	Калор-280, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, Железо-1
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-118, Белки-4, Углеводы-25, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-667, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-112, Железо-3
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калор-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, Железо-1
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
200	<i>Рагу из птицы</i>	Калор-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, Железо-2
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Обед		Калор-752, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-92, Железо-7
Итого за день		Калор-1 419, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-204, Железо-9



03.11.2023г

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 из овсяных хлопьев Геркулес жидкая	Калор-252, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32, Железо-1
40	Кондитерское изделие	Калор-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-595, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-106, Железо-2
<u>Обед</u>		
100	Салат из соленых огурцов с луком	Калор-96, Жиры-10, Углеводы-1
250	Суп с рыбными консервами	Калор-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, Железо-1
100	Шницель рубленый	Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2
180	Капуста тушеная	Калор-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, Железо-2
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калор-45, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Обед		Калор-860, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-94, Железо-7
Итого за день		Калор-1 455, Белки-54, Жиры-49, Углеводы-199, Железо-

