

МЕНЮ на 09 июня 2022 г.
Трудовой лагерь актива
сельских школьников

Утверждаю
Начальник лагеря

М.В. Базайкина



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	3	Бутерброд с сыром	50	21,06	139,00	4,73	6,88	14,56
	гор.блюдо	177	Каша молочная рисовая с маслом	200	22,68	105	4	8	27
	гарнир								
	гор.напиток	393	Чай с лимоном	200	5,79	42,00	0,12	0,02	10,20
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	4,20	121	4	0	25
	сладкое								
			Итого:		53,73	407	13	15	77
Обед	фрукты		Банан	230	32,12	205,00	0,00	0,00	24,00
	закуска	60	Салат из свежих овощей	100	13,74	90,00	1,00	8,00	4,00
	1 блюдо	102	Суп гороховый с тушенкой	250	12,94	318	12	13	5
	2 блюдо	305	Котлета из мяса птицы паровая	50	15,03	149	8	14	14
	гарнир	302	Гречка отварная	200	9,43	184,00	7,00	1,00	40,00
	гор.напиток	348	Компот из свежих яблок	200	17,29	79,00	1,00	0,00	20,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75	6,30	121	4	0	25
	хлеб черн.								
	сладкое		Конфеты	43	13,72	215,0	3,6	30,2	62,1
			Итого:		120,57	1361,0	36,6	66,2	194,1
Итого:					174,30				