

МБОУ Якиур-Бодьинская гимназия

| Выход (г)                               | Наименование блюда                                | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b><u>Завтрак лагерь (7-11 лет)</u></b> |                                                   |                 |                                                                             |                   |
| 250                                     | <b><i>Каша гречневая жидкая на молоке</i></b>     | 4 004           | Калорийность-368, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-49                            | <b>25-00</b>      |
| 10                                      | <b><i>Масло сливочное</i></b>                     | 5               | Калорийность-66, Жиры-7                                                     | <b>16-00</b>      |
| 60                                      | <b><i>Хлеб пшеничный</i></b>                      | 0               | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30                                      | <b>8-00</b>       |
| 200                                     | <b><i>Чай с лимоном</i></b>                       | 71              | Калорийность-82, Углеводы-21                                                | <b>4-50</b>       |
| <b>Итого за Завтрак лагерь</b>          |                                                   |                 | Калорийность-657, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-99                            |                   |
| <b><u>Обед лагерь</u></b>               |                                                   |                 |                                                                             |                   |
| 60                                      | <b><i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i></b> | 3               | Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2                                | <b>19-00</b>      |
| 200                                     | <b><i>Суп крестьянский с крупой</i></b>           | 134             | Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11                               | <b>15-00</b>      |
| 150                                     | <b><i>Картофельное пюре</i></b>                   | 251             | Калорийность-168, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-26                              | <b>24-00</b>      |
| 90                                      | <b><i>суфле из рыбы</i></b>                       | 268             | Калорийность-213, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-18                             | <b>52-50</b>      |
| 200                                     | <b><i>Чай с сахаром</i></b>                       | 300             | Калорийность-56, Углеводы-14                                                | <b>3-00</b>       |
| 30                                      | <b><i>Хлеб пшеничный</i></b>                      | 0               | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15                                       | <b>4-00</b>       |
| 30                                      | <b><i>Хлеб ржано-пшеничный</i></b>                | 0               | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15                                       | <b>4-00</b>       |
| <b>Итого за Обед лагерь</b>             |                                                   |                 | Калорийность-708, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-101                           |                   |
| <b>Итого за лагерь</b>                  |                                                   |                 | Калорийность-1 365, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-201                         | <b>175-00</b>     |

Руководитель \_\_\_\_\_