

Школа		МОУ СОШ №4 лагерь 1 поток		Четверг		Отд./корп		День		16.06.2022	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак		211	Омлет с сыром	150\15		259	17,7	20,1	30,7		
			Хлеб пшеничный	30		136	4,6	0,6	29,6		
		379	Кофейный напиток с молоком	200		152	3,6	2,7	28,3		
			Банан	180		96	1,5	0,5	21		
			итого:				643	27,4	23,9	109,6	
Прием пищи Обед	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
		182	Борщ из свежей капусты и картофеля	250		134	2,6	7,6	9,4		
		256	Мясо тушеное	90/60		139	16,5	6,7	3,1		
		125	Картофель отварной	200/10		120	4,2	6,4	25		
		349	Компот из сухофруктов	200		88	0,08	0	21,8		
			Хлеб ржаной	50		94	2,8	0,03	19,6		
			Хлеб пшеничный	60		136	4,6	0,6	29,6		
			итого:				711	30,78	21,33	108,5	
		итого:			156,23	1354	673,78	48,73	218,1		

Директор



С.П. Васюков