

Школа **МБОУ "Зюзинская СОШ" (12-18 лет) лагерь** Отд./корпДень **18.06.2025**

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	с
Завтрак	гор.блюдо	129/08	каша овсяная "Геркулес" жидкая	250		281,06	7,90	13,80	31,35	1,73
	гор.напиток	148/0/	кофейный напиток	200		139,00	3,60	3,60	25,06	1,30
	хлеб		хлеб пшеничный	70		165,20	5,39	0,56	34,65	0,24
			масло сливочное	30		224,40	0,15	24,75	0,24	
			итого	550		809,66	17,04	42,71	91,30	3,27
Обед	закуска	03/08	салат из свежих помидоров и огурцов	100		64,55	0,94	5,11	3,60	15,50
	1 блюдо	46/08	суп картофельный с макаронными изделиями	250		118,70	2,78	2,48	20,56	16,12
	2 блюдо	416/94	котлета из говядины	100		272,96	16,60	15,46	16,42	1,00
	гарнир	482/94	капуста тушеная	150		124,00	3,57	5,43	15,26	79,72
	напиток	261/13	чай с сахаром	200		44,40	0,07	0,02	11,10	0,03
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	90		212,40	6,93	0,72	44,55	0,30
	хлеб черн.		хлеб ржаной (сельский)	60		127,14	3,96	0,66	26,34	0,24
			йогурт фруктовый (инд.упак.)	120		109,20	3,96	3,00	16,56	0,00
			итого	1270		1153,35	40,61	33,28	170,59	116,91
			итого за день	1820		1963,01	57,65	75,99	261,89	120,18

Директор

О.Ю.Семенова