

29.10.2025

ЛАГЕРЬ (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Свекла отварная порционная 100	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
200	Плов 200	Калорийность-385, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-47	
	Яблоко	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
200	Напиток из изюма 200	Калорийность-84, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-812, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-129	
Обед2			
250	Булмас ашы 250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	
90	Гуляш из говядины 90	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
187	Каша гречневая вязкая 187	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед2		Калорийность-817, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-109	
Итого за день		Калорийность-1 629, Белки-56, Жиры-53, Углеводы-238	156-00

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Себитова К.Ю.

Бухгалтер-каль
кулятор

Алексеева А.А.