

Школа МБОУ "Учхозская СОШ" Отд./корп пришкольный лагерь День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		суп молочный с вермишелью	150	177,10	87,00	3,30	2,85	11,85
	гор.напиток		какао-напиток с молоком	200		145,20	3,52	3,85	15,49
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с сыром	65		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		салат из свежей моркови	80		100	2,18	3,34	18,78
	1 блюдо		суп гороховый с мясом	200		139	3,5	10,3	8,3
	2 блюдо		жаркое по-домашнему с мясом	200		171	4,8	17,1	14,7
	гарнир								
	гор.напиток		чай	200		130	13	2,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	79	3,75	1,45	25,7	
Полдник	сладкое		печенье	100	339	7,9	9,4	55,5	
	напиток		сок (мультифруктовый)	200	130	15	10,2	8	

Школа МБОУ "Учхозская СОШ" Отд./корп пришкольный лагерь День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша Дружба	150	177,10	205,00	9,20	15,18	40,56
	гор.напиток		компот из сухофруктов	200		110,00	0,40	0,40	44,00
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с маслом	40		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		огурец порционно	80		100	2,18	3,34	18,78
	1 блюдо		суп рисовый с мясом	200		218	14,4	16,7	42,9
	2 блюдо		грудка куриная тушенная с овощами	100		240	11	20,5	2,9
	гарнир		каша гречневая рассыпчатая	180		168	5,3	0,7	34,2
	гор.напиток		чай	200		130	13	2,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	фрукты		груша (1 шт)			64,35	0,6	0,45	15,4

Школа

МБОУ "Учхозская СОШ"

Отд./корп

пришкольный лагерь

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		омлет натуральный с сыром	150	177,10	242,00	8,70	9,20	9,20
	гор.напиток		чай	200		130,00	3,20	0,40	19,90
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с маслом	65		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		салат из свежей капусты	80		56	1,4	4,1	3,3
	1 блюдо		суп куриный с клецками	200		208	13,3	20,5	45,86
	2 блюдо		котлета мясная	100		241,9	7,9	12,3	26,4
	гарнир		каша гороховая	180		255	14,3	18,26	48,68
	гор.напиток		чай с лимоном	200		130	13	2,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		конфета	30		384	6,4	17,6	53,6
			сок (1 шт)	200		95	2,5	1,2	18

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша манная молочная	150	177,10	205,00	9,20	15,18	40,56
	гор.напиток		компот из сухофруктов	200		110,00	0,40	0,40	44,00
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с сыром	65		153	2,3	9,1	15,4
Обед	закуска		салат из отварной свеклы с растит. маслом	80		56,93	1,93	2	15
	1 блюдо		борщ с мясом	200		207	14,3	12,5	53,1
	2 блюдо		гуляш мясной	100		171	4,8	17,1	0
	гарнир		макароны отварные	180		255	14,3	18,26	48,68
	гор.напиток		чай	200		130	13	2,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		выпечка	100		444	8,1	26,8	57,8
	напиток		сок (мульфруктовый)	200	130	15	10,2	8	

Школа

МБОУ "Учхозская СОШ"

Отд./корп

пришкольный лагерь

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	--------	-------	----------	------	--------------	-------	------	----------

