



лагерь  
"Солнышко"

2 день

МБОУ "Умётская СОШ"

27.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		макаронными изделиями	200	45,75	197	4,61	9,1	21,89	
	гор.напиток		Чай с сахаром и лим	200		46,03	0,43	0	12,72	
			Бутерброд с сыром	50		110,1	9,48	7,43	24,9	
						353,13	14,52	16,53	59,51	
Обед	закуска		салат из моркови	100	105,49	79,1	1,13	6,19	4,72	
	1 блюдо		суп гороховый с бобовыми	250		134,75	5,49	5,28	16,33	
	2 блюдо		котлеты из мяса пти	100		228,75	15,55	11,55	15,7	
	гарнир		рис отварной	200		180,12	12,59	8,39	26,8	
	напиток		кофейный напиток	200		145,2	3,52	3,72	25,49	
	хлеб		хлеб пшеничный	50		113,22	3,8	0,45	24,9	
			Хлеб ржаной	50		85	2,75	0,5	17	
			фрукты	100		47	0,4	0,4	9,8	
						1013,14	45,23	36,48	140,74	
	Начальник лагеря				Л.В. Пугаева					
	Шеф-повар				Е.А. Столярова					
	Мед.сестра				Семенова С.А.					

лагерь  
"Солнышко"

3 день

МБОУ "Умётская СОШ"

28.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		суп молочный с гречневой крупой	200	45,75	141,6	5,97	5,48	17,08
	гор.напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		46,03	0,43	0	12,72
			Бутерброд с сыром	50		110,1	9,48	7,43	24,9
						297,73	15,88	12,91	54,7
Обед	закуска		салат витаминный	100		67,3	0,76	6,09	2,38
	1 блюдо		борщ со свежей капустой	250		82	1,45	3,93	100,2
	2 блюдо		котлета рыбная	100	105,49	195	18,03	10,21	8,49
	гарнир		картофельное пюре	200		183	4,08	6,4	27,26
	напиток		сок фруктовый	200		88,48	0,74	0	21,56
	хлеб		хлеб пшеничный	50		113,22	3,8	0,45	24,9
			Хлеб ржаной	50		85	2,75	0,5	17
			фрукты	100		47	0,4	0,4	9,8
						861	32,01	27,98	211,59
			<p>Начальник лагеря Л.В. Пугаева Шеф-повар Е.А.Столярова Мед.сестра Семенова С.А.</p>						





лагерь  
"Солнышко" 5 день

МБОУ "Умётская СОШ"

30.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		каша пшенная молочная	200	45,75	197	4,61	9,1	21,89	
	гор.напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		46,03	0,43	0	12,72	
			Бутерброд с сыром	50		110,1	9,48	7,43	24,9	
						353,13	14,52	16,53	59,51	
Обед	закуска		салат витаминный	100	105,49	74,81	8,29	6,8	24,73	
	1 блюдо		щи со свежей капустой	250		84,75	1,75	4,89	8,49	
	2 блюдо		биточки из мяса птицы	100		228,75	15,55	11,55	15,7	
	гарнир		макароны отварные	200		224,6	7,36	6,02	35,26	
	напиток		какао с молоком	200		145,2	3,52	3,72	25,49	
	хлеб		хлеб пшеничный	50		113,22	3,8	0,45	24,9	
			Хлеб ржаной	50		85	2,75	0,5	17	
			фрукты	100		47	0,4	0,4	9,8	
						151,24	1003,33	43,42	34,33	161,37
			Начальник лагеря	Л.В. Пугаева						
			Шеф-повар	Е.А.Столярова						
			Мед.сестра	Семенова С.А.						



лагерь  
"Солнышко"

6 день

МБОУ "Умётская СОШ"

31.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		каша молочная манная	200	45,75	197	4,52	4,07	35,46	
	гор.напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		46,03	0,43	0	12,72	
			Бутерброд с сыром	50		110,1	9,48	7,43	24,9	
						353,13	14,43	11,5	73,08	
Обед	закуска		салат из моркови	100	105,49	67,3	0,76	6,09	2,38	
	1 блюдо		суп картофельный с макаронными изделиями	200		83,8	2,15	2,27	13,71	
		2 блюдо		Гуляш из филе птицы		100	30,52	12,55	12,99	4,01
	гарнир		Гречка рассыпчатая	200		307,26	9,94	7,48	47,78	
	напиток		какао с молоком	200		145,2	3,52	3,72	25,49	
	хлеб		хлеб пшеничный	50		113,22	3,8	0,45	24,9	
			Хлеб ржаной	50		85	2,75	0,5	17	
			фрукты	100		47	0,4	0,4	9,8	
						151,24	879,3	35,87	33,9	145,07
				Начальник лагеря (пед.заказ)		Л.В. Пугаева				
			Шеф-повар		Е.А. Столярова					
			Мед.сестра		Семенова С.А.					



