

Согласовано

Начальник лагеря

 Тихонова С.А.

Директор



Утверждаю

МБОУ «Пужмезьская ООШ»

Жигалова М.А.

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
рецептуры	Наименование блюда	порции	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
		Дети	Дети	Дети	Дети	Дети
	День №3 - завтрак:	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
123	Каша ячневая молочная вязкая	200	13,7	10,73	45,65	179,7
	бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	10,69	18,28	194,04
149	Какао с молоком	200	9,8	10	65	389,2
	Фрукт (Груша)	150	0,4	0,3	9,5	42
	Итого :	600	27,0	31,7	138,4	804,9
	День № 3 - обед:					
тк	Овощи свежие в ассортименте	100	0,64	0,08	2,08	11,2
56	Суп из овощей	250	7,8	9,4	12,9	159,2
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1
тк	Гуляш из мяса кур	130	15,74	13,08	3,11	179,71
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,4	95,2
	Хлеб украинский новый подовый	25	2	0,4	18,4	88
	Сок	200	0,6	0	27,6	108
	Йогурт (штучный)	120	3,48	4,20	13,56	105,6
	Итого:	1025	37	32,88	133,75	957,01
	Итого за смену:	1625	64,0	64,6	272,2	1762,0