

Согласовано
Начальник лагеря
_____ Тихонова С.А.

Утверждаю
МБОУ «Пужмезьская ООШ»
Директор _____ Жигалова М.А.

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
рецептуры	Наименование блюда	порции	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
		Дети	Дети	Дети	Дети	Дети
	День №4 - завтрак:	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
135	Плов вегетарианский	200	5,4	4,2	72,8	331,6
261	чай	200	0,2	0,0	14	56,8
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,4	95,2
	Йогурт (штучный)	120	3,48	4,20	13,56	105,6
	Фрукт (Груша)	150	0,4	0,3	9,5	42
	Итого :	720	12,52	9,02	129,26	631,20
	День № 4 - обед:					
13	Салат из капусты	100	2,6	5	3,1	67,8
44	Агырчи шыд	250	7,9	7,5	16,5	151,9
84	Капуста тушеная	180	3,6	5,94	16,56	134,1
86	Котлета из говядины	100	10,06	11,49	10,75	181
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,4	95,2
	Хлеб украинский новый подовый	25	2	0,4	18,4	88
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,87	97,33
	Сок	200	0,6	0	27,6	108
	Итого:	1105	30,0	30,8	136,2	923,3
	Итого за смену:	1825	42,5	39,8	265,4	1554,5