

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 №5 - завтрак:	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
130	Каша рисовая молочная, жидкая	180	4,2	6,3	46,44	259,74
	бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	10,69	18,28	194,04
148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	125,6
	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,2	9,8	45
	Итого :	530	10,4	20,0	96,9	624,4
	День № 5 - обед:					
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	4	3,2	48
47	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	164,4
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2
71	Суфле из говядины	100	25,3	9,7	3,5	206
	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:	975	45,1	32,3	134,2	1011,4
	Итого за смену:	1505	55,5	52,3	231,2	1635,8