

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 №12 - завтрак:	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
	Омлет натуральный с зелёным горошком	180	19,44	29,88	12,48	369
150	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0	38,4	153,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,4	95,2
	Фрукт (Груша)	100	0,4	0,3	9,5	42
	Итого :	520	22,9	30,5	79,8	659,8
	День №12 - обед:					
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	4	3,2	48
45	Суп с мясами фрикадельками	250	1,6	1,92	11,84	72
97	Макароны отварные с маслом	180	5,3	6,15	35,25	220,5
88	Котлета "Нептун"	100	12,8	13,6	9,9	206,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,4	95,2
	Хлеб украинский новый подовый	40	2	0,4	18,4	88
	Сок	200	0,6	0	27,6	108
	Йогурт (штучный)	100	3,48	4,20	13,56	105,6
	Итого:	1010	29,5	30,6	139,2	944,2
	Итого за смену:	1530	52,4	61,1	218,9	1604,0