

Согласовано
Начальник лагеря



Тихонова С.А.

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



№ рецептурь	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
			Дети	Дети	Дети	
	День №1 - завтрак:	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
121	Каша гречневая вязкая на молоке	200	6,0	9,4	31	232,6
261	чай	200	0,2	0,0	14	56,8
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,45	7,55	15,44	158,5
	Йогурт (штучный)	120	3,48	4,20	13,56	105,6
	Фрукт (яблоко)	150	3,6	0,6	14,7	66,6
	Итого :	720	15,7	21,8	88,7	620,1
	День №1 - обед:					
тгк	Овощи свежие в ассортименте	100	0,8	0,1	3,4	14
43	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23
97	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	260,8
141	соус томатный	40	1,04	3,84	3,8	53,8
65	Бифштекс рубленый школьный	100	20,9	15,9	5,8	249,4
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,4	100
	Хлеб украинский новый подовый	25	2	0,4	18,4	88,00
	Сок	200	2	0,46	49,71	210,47
	Итого:	945	39,17	38,61	161,12	1148,68
	Итого за смену:	1665	54,9	60,4	249,8	1768,8