

Согласовано

Начальник лагеря

 Тихонова С.А.

Директор



Утверждаю

МБОУ «Пужмезьская ООШ»

Жигалова М.А.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
		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:						
тгк	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	
тгк	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	