

Утверждаю
И.о. директора МОБУ «СОШ №14»
Ф.А. Салаватова

(лист 9)

Рацион: Лагерь 7-11 Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Масло сливочное	10		8		75	401
	Каша манная молочная жидкая	150	4	7	21	169	70,02
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	420
	Фрукт	100			9	43	37
Итого за Завтрак 1			8	16	74	470	
Обед							
	Помидоры свежие	60	1		2	14	1 038
	Борщ с капустой и картофелем	180	2	4	9	75	2 001
	Сметана для заправки	5		1		10	13 031
	Каша перловая рассыпчатая	150	5	4	34	186	142
	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	40	12	12	4	162	7 054
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	180			13	50	10 011
	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421
Итого за Обед			25	22	94	655	
Итого за день			33	38	168	1125	