

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

Рацион Лагерь 7-11

Неделя: 1

День: 18.06

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерге- тическа я ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный	130	11	14	2	184	77
	Масло сливочное	10		8		75	401
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			14	55	10 011
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	420
	Фрукт	120			11	51	37
	Итого за Завтрак1		14	23	45	456	
Обед							
	Салат витаминный с растительным маслом	60	2	1	7	48	5
	Суп рыбный	200	2		12	57	41
	Биточки п/ф	70	14	15	11	238	7 066,03
	Соус томатный	25		1	3	19	116,01
	Пюре картофельное	150	4	9	26	199	8 005
	Компот из сухофруктов	200			14	56	122
	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421
Итого за Обед			27	27	105	775	
Итого за день			41	50	150	1231	