

Утверждаю
И.о. директора МОБУ «СОШ №14»

Ф.А. Салаватова

Рацион: Лагерь 7-11

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Сыр порционный	8	2	2		30	27
	Каша Овсяная "Геркулес" жидкая	150	2	5	7	87	67,01
	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 Завтрак1		8	8	60	343	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	4	6	64	1 017
	ПЦи из капусты свежей с картофелем	200	15	9	52	337	2 003
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4	7	29	215	8 002,01
	Компот из сухофруктов	200			14	56	122
	Рыба припущенная	60					7 002,01
	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421
	Итого за Обед		25	21	133	830	
Итого за день			33	29	193	1173	