

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

Рацион: Лагерь 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша Геркулес пять злаков	150	2	4	6	68	67,02
	Чай с молоком	200	3	3	18	113	134,01
	Сыр порционный	10	2	3		38	27
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	420
	Фрукт	100			9	43	37
Итого за Завтрак 1			10	11	51	353	
Обед							
	Огурец свежий	60			2	8	410
	Суп картофельный с крупой	180	2		15	71	34,05
	Капуста тушеная	150	4	8	13	140	48
	Биточки п/ф	70	14	15	11	238	7 066,03
	Компот из сухофруктов	200			14	56	122
	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421
Итого за Обед			25	24	87	671	
Итого за день			35	35	138	1024	

Итого за период	367	339	1590	10910	
Среднее значение за период	26,2	24,2	113,6	779,3	