

Утверждаю

И.о. директора МОБУ «СОШ №14»

Ф.А. Салаватова

Рацион: Лагерь 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшениная молочная жидкая	150	5	8	19	166	68
	Сыр порционный	10	2	3		38	27
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	420
	Чай с сахаром	200			15	60	132
	Фрукт	100			9	43	37
Итого за Завтрак 1			10	12	61	398	
Обед							
	Огурец свежий	60			2	8	410
	Суп из овощей	180	1	2	4	50	2 009
	Сметана для заправки	5		1		10	13 031
	Гуляш	40	7	3	1	63	7 014,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	5	26	172	8 001
	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421
	Напиток яблочный	200			21	84	13 012
Итого за Обед			19	12	86	545	
Итого за день			29	24	147	943	