

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

(лист 7)

Рацион: Лагерь 7-11

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блока	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная молочная	150	2	5	7	87	13 013,02
	Масло сливочное	10		8		75	401
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	420
	Чай с сахаром	200			15	60	132
	Фрукт	100			9	43	37
Итого за Завтрак 1			5	14	49	356	
Обед							
	Помидоры свежие	60	1		2	14	1 038
	Рассольник ленинградский со сметаной	185	6	3	31	177	30
	Рагу из овощей с мясом	200	15	6	20	144	3 001,01
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	180	1		24	83	10 010
	Хлеб пшеничный	80	7	1	36	182	420
Итого за Обед			30	10	113	600	
Итого за день			35	24	162	956	