

Утверждаю: _____
 Директор школы: _____ Васильев



Согласовано нач. лагеря: _____ Н.Н. Золотарева

Возрастная категория: 7-11 лет


№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ценность
ЗАВТРАК						
ттк	Омлет натуральный с маслом	200	8,02	11,02	22,48	232,50
	вафли	50	4,5	4,45	21,2	148,25
пп	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	2,50	11,00	54,50
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,8	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		600	21,33	22,15	92,71	653,49
			25	25	25	25
ОБЕД						
ттк	Суп с мясными фрикадельками	200	3,36	8,624	13,904	101,6
ттк	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	90	12,25	8,47	23,20	213,84
ттк	Каша рисовая вязкая	150	3,89	4,41	25,1	200,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	24,0896	22,0795	105,4219	712,57923
			28	25	29	28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,42	44,23	198,14	1366,07

54 51 54 53

Утверждаю:

Директор школы:

В.А. Васильев

Согласовано нач. лагеря: 

Н.Н. Золотарева



Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергет.	
ЗАВТРАК							
тгк	Омлет натуральный с маслом	220	8,822	12,122	24,73	255,75	
	вафли	60	5,4	5,34	25,44	177,9	
пп	Фрукт свежий (банан)	130	1,95	3,25	14,30	70,85	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,8	13,28	100,24	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	660	23,48	24,89	102,50	722,74	
			24	25	24	24	
ОБЕД							
тгк	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	127	
тгк	Рыба припущенная с овощами (гор)	100	13,61	9,41	25,78	237,60	
тгк	Каша рисовая вязкая	200	5,18	5,89	32,3	267,69	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	26,8169	26,5681	113,73269	805,06231	
			27	26	27	27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,29	51,46	216,23	1527,80	

51

51

51

51