

Согласовано нач. лагеря: А.З.

Н.Н. Золотарева

Директор школы: В.А. Васильев



Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	14,40	10,67	44,67	319,33
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	8,55	14,62	145,00
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		590	20,65	19,82	87,99	587,73
			21	20	21	20
ОБЕД						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	100	3,36	7,07	15,24	182,44
ттк	Суп "Снежок" с мясом птицы	250	9,13	9,00	15,25	196,63
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60
ттк	Гуляш из мяса кур	100	12,01	9,00	13,39	235,02
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	47,20	86,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910	34,31	34,75	149,98	1056,89
			35	34	36	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,96	54,56	237,97	1644,62

56

54

56

55

Согласовано нач. лаг.:  Н.Н. Золотарева

Утверждаю
 Директор школы № 09
 В.А. Васильев



Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	14,40	10,67	44,67	319,33
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	8,55	14,62	145,00
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		590	20,65	19,82	87,99	587,73
			24	23	24	23
ОБЕД						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	100	3,36	7,07	15,24	182,44
ттк	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	7,30	7,20	12,20	157,30
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14
ттк	Гуляш из мяса кур	100	12,01	9,00	13,39	235,02
	Хлеб пшеничный	40	3,68	0,32	19,8	94,40
пп	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	47,20	86,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	30,53	31,89	134,11	948,90
			36	37	36	37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,18	51,70	222,10	1536,64