

Утверждаю:
 Директор школы: *А. А. Васильев* В. А. Васильев

Согласовано нач. лагеря: *Н. Н. Золотарева*

Возрастная категория: 7-11 лет

15.06.2024



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,46	27,90	209,34
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
пп	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
пп	Фрукт свежий (апельсин)	180	5,04	4,86	20,70	96,84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		620	18,52	17,58	91,58	548,02
			22	20	25	21
ОБЕД						
ттк	Салат "Зимний"	80	2,8	5,68	17,92	137,36
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	7,5	12,5	164,5
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	200	13,83	16,35	61,97	399,54
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,385	15,365	74,165
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		805	29,77	30,23	158,96	997,96
			35	35	43	39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,28	47,81	250,54	1545,98

57 55 68 60

Утверждаю
 Директор школы В.А. Васильев

Согласовано нач. лагеря: Н.Н. Золотарева

Возрастная категория: 12-18 лет

15.06.2024

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Каша гречневая вязкая	200	6,00	9,40	31,00	232,60
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
пп	Фрукт свежий (апельсин)	200	5,60	5,40	23,00	107,60
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		660	19,68	19,06	96,98	582,04
			20	19	23	19
ОБЕД						
	Салат "Зимний"	100	3,5	7,10	22,40	171,70
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	7,5	12,5	164,5
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	250	15,87	19,67	77,46	439,64
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	34,27	35,22	190,46	1127,79
			35	35	35	38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,95	54,28	287,44	1709,83

54

54

58

57