

Согласовано: Начальник летнего лагеря  
МБОУ «Кузьминская СОШ»  
Шмырина Е.А. *Шмырина*

Утверждаю:  
МБОУ «Кузьминская СОШ»

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг.

Директор школы

Сабурова Е.С.

| № рец.            | Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. Ценность |
|-------------------|------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|
|                   |                              |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   |
| ЗАВТРАК           |                              |              |                      |       |          |                   |
| ткк               | Каша рисовая вязкая с маслом | 200          | 11,59                | 11,87 | 47,59    | 290,53            |
| ткк               | Бутерброд с сыром            | 40           | 4,70                 | 7,08  | 11,62    | 124,86            |
| пп                | Фрукт свежий (банан)         | 100          | 1,50                 | 2,50  | 11,00    | 54,50             |
|                   | Хлеб пшеничный               | 40           | 3,08                 | 0,32  | 19,8     | 94,40             |
| 146/2008г         | Чай с лимоном                | 200          | 0,30                 | 0,0   | 2,20     | 69,90             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                              | 580          | 21,17                | 21,77 | 92,21    | 634,20            |
|                   |                              |              | 25                   | 25    | 25       | 25                |
| ОБЕД              |                              |              |                      |       |          |                   |
| 104/2017          | Суп с мясными фрикадельками  | 200          | 3,36                 | 8,624 | 13,904   | 103,2             |
| ткк               | Каша пшеничная без молока    | 150          | 2,03                 | 3,36  | 50,70    | 224,40            |
| ткк               | Котлета,рубленая из мяса кур | 90           | 13,48                | 9,95  | 9,02     | 242,37            |
| 141/2008г         | Соус томатный                | 40           | 1,04                 | 3,84  | 3,76     | 53,76             |
|                   | Хлеб пшеничный               | 40           | 3,08                 | 0,32  | 19,8     | 94,40             |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный         | 40           | 2,64                 | 0,44  | 17,56    | 84,76             |
| 149/2008г         | Какао с молоком              | 200          | 3,87                 | 3,80  | 13,09    | 101,88            |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                              | 760          | 29,50                | 30,33 | 127,834  | 904,77            |
|                   |                              |              | 35                   | 35    | 35       | 35                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                              |              |                      |       |          |                   |
|                   |                              |              | 50,67                | 52,10 | 220,04   | 1538,97           |

60 60 60 60