Утверждаю:

Директор

МКОУ «СОШ № 5 с.Терезе»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Р. Узденов.

\_\_\_ \_\_\_ 2019г.

Возрастная категория 7-14 лет. 4 день.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энерг.**  **ценность** | **Цена** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **(ккал)** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 1. | Овсяная каша | 1/250 | 10,53 | 11,89 | 54,35 | 338,25 |  |
| 2. | Компот из сухофруктов | 1/200 | 096 | 072 | 22,32 | 184,20 |  |
| 3. | Сл.масло «Крестьянское» | 1/20 | 0,10 | 16,5 | 0,16 | 149,60 |  |
| 4. | Хлеб пшеничный | 1/90 | 12,8 | 1,89 | 83,13 | 394,53 |  |
| 5. | Хлеб ржаной | 1/20 | 3,3 | 0,6 | 17,14 | 90,50 |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| 6. | Борщ украинский | 25/300 | 14,29 | 15,44 | 1402 | 282,97 |  |
| 7. | Мясо говядины тушеное | 1/80 | 9,78 | 13,00 | 2,2 | 167,46 |  |
| 8. | Масса гречневая вязкая | 1/150 | 9,13 | 10,64 | 44,79 | 316,0 |  |
| 9. | Нарезка из свежей капусты и моркови | 1/100 | 1,55 | 3,07 | 6,43 | 59,04 |  |
| 10. | Какао с молоком | 1/200 | 6,37 | 7,45 | 30,05 | 208,72 |  |
| 11. | Хлеб пшеничный | 1/90 | 12,8 | 1,89 | 83,13 | 394,53 |  |
| 12. | Хлеб ржаной | 1/20 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,50 |  |
| 13. | Яблоко | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45,0 |  |
| ИТОГО: | | 1670 | 85,31 | 84,09 | 384,58 | 2326,77 |  |

Нач.лагеря: Беден Х.М.  
Мед.работник: Эркенова Ф.Д.  
Повар: Долаева З.Дж.