Утверждаю:

Директор

МКОУ «СОШ № 5 с.Терезе»

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

\_\_\_ \_\_\_ 2019г.

Возрастная категория 7-14 лет. 5 день.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энерг.**  **ценность** | **Цена** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **(ккал)** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 1. | Щи зеленые | 1/250 | 2,10 | 4,8 | 9,2 | 89,7 |  |
| 2. | Яйцо куриное диетическое | 1,1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |  |
| 3. | Хлеб пшеничный | 1/60 | 4,65 | 1,60 | 31,95 | 163,8 |  |
| 4. | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,5 | 0,6 | 26,7 | 113,4 |  |
| 5. | Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | -- | 15,6 | 60,0 |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| 6. | Суп из овощей | 1/300 | 0,17 | 0,50 | 1,05 | 98,7 |  |
| 7. | Котлеты из мяса говядины | 1,80 | 11,23 | 29,30 | 8,40 | 343,5 |  |
| 8. | Отварной картофель | 1/150 | 7,21 | 4,86 | 49,44 | 266,8 |  |
| 9. | Соус томатный | 1/50 | 0,75 | 2,55 | 3,92 | 43,06 |  |
| 10. | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,96 | 0,72 | 22,32 | 184,20 |  |
| 11. | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,5 | 0,6 | 26,7 | 113,,4 |  |
| 12. | Хлеб пшеничный | 1/60 | 4,65 | 1,60 | 31,95 | 163,8 |  |
| 13. | Фрукты | 1/150 | 2,20 | -- | 35,4 | 150,0 |  |
| Итого: | | 1730 | 46,59 | 54,78 | 265,09 | 1889,38 |  |

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