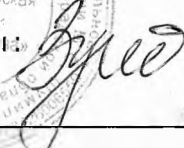


## Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

Утверждаю

День 4

Директор школы: 

Зубкова Л.Ю.

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша молочная пшенная	250	6,42	4,90	33,97	205,60	Сборник рецептов 2011	448
Кондитерское изделие (Печенье)	20	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Суп картофельный с горохом	250	8,87	5,40	23,07	176,37	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Итого за день</b>							

## Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 4

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша молочная пшеничная	300	6,42	4,90	33,97	205,60	Сборник рецептов 2011	448
Кондитерское изделие (Печенье)	20	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Суп картофельный с горохом	300	10,65	6,48	27,69	211,65	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Жаркое по-домашнему	250	25,50	19,80	25,75	382,87	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Итого за день</b>							