

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

Утверждаю

День 3

Директор школы :

Зубкова Л.Ю.

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	250	7,02	5,04	35,6	225	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Щи по-уральски	250	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептов 2011	104
Пельмени на бульоне	200	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептов 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-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 3

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	300	8,7	6,3	44,5	281	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Овощи по сезону (помидор соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Щи по-уральски	300	2,28	6,6	8,4	176,4	Сборник рецептур 2011	104
Пельмени на бульоне	250	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептур 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-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>							