

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

Утверждаю

День 1

Директор школы:

Зубкова Л.Ю.

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
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>							

## ОБЕД

Овощи по сезону ( огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем	250	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-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 1

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>							

**ОБЕД**

Овощи по сезону ( огурец соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,70	57,00	350,00	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептур 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>							