

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

Утверждаю

Директор школы :

Зубкова Л.Ю.

День 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	120	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак							
ОБЕД							
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Суп крестьянский с пшеном	250	6,10	6,50	33,50	173,60	Сборник рецептов 2004	138, ТТК№5
Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-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
Итого за Обед							
Итого за день							



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

День 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,70	57,00	350,00	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	120	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак							

ОБЕД

Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Суп крестьянский с пшеном	300	7,32	7,80	40,20	208,30	Сборник рецептов 2004	138, ТТК№5
Плов с курицей	250	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-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
Итого за Обед							
Итого за день							