

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

День 2



Утверждаю

Директор школы:

Зубкова Л.Ю.

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные	180	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Курица отварная	120	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>							

**ОБЕД**

Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	6,93	16,52	136,7	Сборник рецептур 2011	104
Запеканка картофельная с мясом	200	16,80	18,70	57,00	425,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
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 2

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макаронны отварные	200	6,70	7,10	46,60	277,33	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Курица отварная	120	38,55	2,85	1,35	185,85	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	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
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>							

**ОБЕД**

Суп картофельный с рисовой крупой	300	2,3	8,3	19,8	164	Сборник рецептов 2011	104
Запеканка картофельная с мясом	250	16,80	18,70	57,00	425,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
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>							