

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

День 6

Утверждаю

Директор школы :

Зубкова Л.Ю.



**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша манная молочная	250	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
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**

Борщ с капустой и картофелем	250	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Макароны отварные	180	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	120	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
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 6

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша манная молочная	300	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
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

Борщ с капустой и картофелем	300	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Макаронны отварные	200	6,70	7,10	46,60	277,33	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	120	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
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>							