

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

День 7

Директор школы :  Зубкова Л.Ю.

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептур 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	180	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	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 и лимоном	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>							

## ОБЕД

Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4,29	3,33	20,90	130,73	Сборник рецептур 2003	22
Рис отварной	200	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахохбили	120	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептур 2004	491, ТТК №2
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 7

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	200	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
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
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>							

**ОБЕД**

Суп вермишелевый на мясном бульоне	300	5,10	3,99	25,08	156,87	Сборник рецептов 2003	22
Рис отварной	250	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахохбили	120	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
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>							