

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

Утверждаю

День 9

Директор школы :

Зубкова Л.Ю.

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда                           | Масса | белки | жиры | углеводы | калории | Сборник рецептов      | №Рецептуры         |
|--|-------|-------|------|----------|---------|-----------------------|--------------------|
|  | г.    | г.    | г.   | г.       | ккал    |                       |                    |
| Макароны отварные с сыром                    | 250   | 8,50  | 10,7 | 23,64    | 210,56  | НИИ гигиены 2020      | 54-3г-2020, ТТК №4 |
| Кондитерское изделие (Печенье)               | 20    | 4,68  | 6,00 | 0,00     | 72,73   | НИИ гигиены 2020      | 54-1з-2020         |
| Батон нарезной                               | 60    | 2,80  | 0,80 | 20,00    | 105,60  | Сборник рецептов 2012 | 125                |
| Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник) | 200   | 0,35  | 0,08 | 29,85    | 122,00  | Сборник рецептов 2011 | 348                |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      |       |       |      |          |         |                       |                    |

## ОБЕД

|   |     |       |       |       |        |                          |                     |
|---|-----|-------|-------|-------|--------|--------------------------|---------------------|
| Овощи по сезону (огурец соленый)        | 60  | 0,66  | 0,12  | 2,28  | 13,20  | Сборник рецептов 2015    | 70                  |
| Щи по-уральски                          | 250 | 1,9   | 5,5   | 7     | 147    | Сборник рецептов 2011    | 104                 |
| Жаркое по-домашнему                     | 200 | 14,10 | 15,80 | 25,60 | 306,30 | НИИ гигиены 2020         | 54-9м-2020, ТТК №10 |
| 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               |
| <b>Итого за Обед</b>                    |     |       |       |       |        |                          |                     |
| <b>Итого за день</b>                    |     |       |       |       |        |                          |                     |

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

День9

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                           | Масса | белки | жиры | углеводы | калории | Сборник рецептов      | №Рецептуры         |
|--|-------|-------|------|----------|---------|-----------------------|--------------------|
|  | г.    | г.    | г.   | г.       | ккал    |                       |                    |
| Макароны отварные с сыром                    | 300   | 10,5  | 13,4 | 35,8     | 263,2   | НИИ гигиены 2020      | 54-3г-2020, ТТК №4 |
| Кондитерское изделие (Печенье)               | 20    | 4,68  | 6,00 | 0,00     | 72,73   | НИИ гигиены 2020      | 54-1з-2020         |
| Батон нарезной                               | 60    | 2,80  | 0,80 | 20,00    | 105,60  | Сборник рецептов 2012 | 125                |
| Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник) | 200   | 0,35  | 0,08 | 29,85    | 122,00  | Сборник рецептов 2011 | 348                |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      |       |       |      |          |         |                       |                    |

**ОБЕД**

|   |     |       |       |       |        |                          |                     |
|---|-----|-------|-------|-------|--------|--------------------------|---------------------|
| Овощи по сезону (огурец соленый)        | 100 | 0,66  | 0,12  | 2,28  | 13,20  | Сборник рецептов 2015    | 70                  |
| Щи по-уральски                          | 300 | 2,28  | 6,6   | 8,4   | 176,4  | Сборник рецептов 2011    | 104                 |
| Жаркое по-домашнему                     | 250 | 14,10 | 15,80 | 25,60 | 306,30 | НИИ гигиены 2020         | 54-9м-2020, ТТК №10 |
| 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               |
| <b>Итого за Обед</b>                    |     |       |       |       |        |                          |                     |
| <b>Итого за день</b>                    |     |       |       |       |        |                          |                     |