

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

Утверждаю

День 8

Директор школы :
М.С. Шумилова

Зубкова Л.Ю.

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша овсяная молочная жидкая	250	5,9	8,48	7,89	135,9	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
Итого за завтрак							
ОБЕД							
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Рассольник "Ленинградский"	250	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Пюре из бобовых с маслом	150	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептур 2011	199
Тефтели куриные	120	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептур 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-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 11-18лет

День 8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша овсяная молочная жидкая	300	7,37	10,6	9,86	169,87	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Итого за завтрак							
ОБЕД							
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Рассольник "Ленинградский"	300	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Пюре из бобовых с маслом	200	17,75	8,92	45,59	332,00	Сборник рецептов 2011	199
Тефтели куриные	120	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-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							