

Утверждаю

Начальник школьного лагеря

М.В.Гришина

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

День 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша манная молочная	200	25,22	8,21	4,96	37,12	225,9	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Ватрушка	100	30	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Итого за Завтрак		67,61	8,49	12,21	43,65	318,30		

ОБЕД

Свекольник со сметаной	250	12,36	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша рисовая рассыпчатая	180	11,67	3,60	5,40	36,40	208,70	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Котлеты из курицы	120	40,84	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из ягод (смородина)	200	13,53	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		80,40	29,95	16,72	102,85	691,08		
Итого за день		150,00	32,75	17,52	122,85	796,68		

ИП Чернецкая С.Д.

шеф повар

Г.А.Коломинова