

Утверждаю

Начальник школьного лагеря

М.В.Тришина

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

День 8, на 07.06.2023 г.



**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда           | Масса | Цена         | белки        | жиры         | углеводы     | калории       | Сборник рецептов      | №Рецептуры |
|------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|------------|
|                              | г.    |              | г.           | г.           | г.           | ккал          |                       |            |
| Оладьи с молоком сгущенным   | 200   | 22,20        | 21,02        | 32,22        | 5,25         | 395,17        | НИИ гигиены 2020      | 54-1о-2020 |
| Кофейный напиток с молоком   | 200   | 23,25        | 4,68         | 6,00         | 0,00         | 72,67         | НИИ гигиены 2020      | 54-1з-2020 |
| Батон нарезной               | 60    | 6,64         | 2,80         | 0,80         | 20,00        | 105,60        | Сборник рецептов 2012 | 125        |
| Кондитерские изделия (Зефир) | 55    | 16,70        | 4,00         | 18,00        | 65,00        | 122,00        | Пром                  |            |
| <b>Итого за завтрак</b>      |       | <b>68,79</b> | <b>32,50</b> | <b>57,02</b> | <b>90,25</b> | <b>695,44</b> |                       |            |

**ОБЕД**

|                                      |     |               |              |              |               |                |                          |             |
|--------------------------------------|-----|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------|-------------|
| Салат из квашенной капусты           | 60  | 8,07          | 1,20         | 0,10         | 2,00          | 15,30          | Сборник рецептов         | 45          |
| Рассольник «Ленинградский»           | 300 | 8,08          | 1,80         | 2,40         | 16,00         | 92,90          | НИИ гигиены 2020         | 54-15с-2020 |
| Тефтели куриные с рисом              | 120 | 43,85         | 10,97        | 9,65         | 9,88          | 170            | НИИ гигиены 2020         | 54-16м-2020 |
| Макароны отварные                    | 200 | 11,46         | 25,50        | 19,80        | 25,75         | 382,87         | НИИ гигиены 2020         | 54-9м-2020  |
| Чай черный байховый с сахаром        | 200 | 5,75          | 0,20         | 0,00         | 6,40          | 26,40          | НИИ гигиены 2020         | 54-1гн-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 белый 1 сорт | 30  | 2,00          | 2,40         | 0,30         | 14,60         | 72,60          | Треб.по орг.питания 2012 | 13003       |
| <b>Итого за Обед</b>                 |     | <b>81,21</b>  | <b>45,57</b> | <b>30,55</b> | <b>90,43</b>  | <b>829,47</b>  |                          |             |
| <b>Итого за день</b>                 |     | <b>150,00</b> | <b>78,07</b> | <b>87,57</b> | <b>180,68</b> | <b>1524,91</b> |                          |             |

ИП Чернецкая С.Д.

Шеф-повар

*Г.А. Коломина*

Г.А.Коломина