

Утверждаю

Начальник школьного лагеря

М.В.Гришина

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

День 2, на 13.06.2023 год

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда               | Масса | Цена  | белки | жиры  | углеводы | калории | Сборник рецептур      | №Рецептуры  |
|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|----------|---------|-----------------------|-------------|
|                                  | г.    |       | г.    | г.    | г.       | ккал    |                       |             |
| Картофельное пюре                | 200   | 16,26 | 4,10  | 7,60  | 31,60    | 211,10  | НИИ гигиены 2020      | 54-11г-2020 |
| Курица отварная                  | 120   | 45,05 | 38,55 | 2,85  | 1,35     | 185,85  | НИИ гигиены 2020      | 54-21м-2020 |
| Овощи по сезону (огурец соленый) | 60    | 9,00  | 0,66  | 0,12  | 2,28     | 13,20   | Сборник рецептур 2015 | 70          |
| Батон нарезной                   | 60    | 6,64  | 2,80  | 0,80  | 20,00    | 105,60  | Сборник рецептур 2012 | 125         |
| Чай черный байховый с сахаром    | 200   | 5,75  | 0,20  | 0,00  | 6,40     | 26,40   | НИИ гигиены 2020      | 54-1гн-2020 |
| Итого за завтрак                 |       | 82,70 | 46,31 | 11,37 | 61,63    | 542,15  |                       |             |

## ОБЕД

|                                              |     |        |       |       |        |         |                          |            |
|----------------------------------------------|-----|--------|-------|-------|--------|---------|--------------------------|------------|
| Салат витаминный                             | 60  | 10,47  | 1,50  | 4,50  | 27,80  | 88,30   | Сборник рецептур 2004    | 40         |
| Суп-лапша домашняя                           | 350 | 5,33   | 3,16  | 6,17  | 15,05  | 128,28  | Сборник рецептур 2020    | 66         |
| Макаронны отварные                           | 200 | 7,11   | 6,70  | 7,10  | 46,60  | 277,33  | НИИ гигиены 2020         | 54-1г-2020 |
| Гуляш                                        | 120 | 34,38  | 14,40 | 16,60 | 3,20   | 222,10  | Сборник рецептур 2004    | 179        |
| Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник) | 200 | 6,01   | 0,35  | 0,08  | 29,85  | 122,00  | Сборник рецептур 2011    | 348        |
| 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      |
| Итого за Обед                                |     | 67,30  | 35,01 | 35,55 | 170,90 | 1088,21 |                          |            |
| Итого за день                                |     | 150,00 | 81,32 | 46,92 | 232,53 | 1630,36 |                          |            |

ИП Чернецкая С.Д.

шэф повар

Г.А.Коломинова