



М.В.Гришина

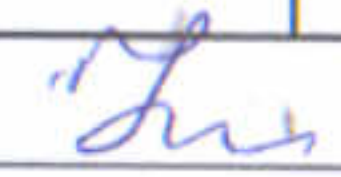
Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 3, на 14.06.2023 год

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	200	30,28	16,81	25,8	4,2	316,13	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,55	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	17,00	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6гн-2020
Итого за завтрак		67,47	25,79	34,00	32,80	547,36		
ОБЕД								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	16,67	8,89	6,59	13,5	159,8	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	250	56,11	20,40	15,80	20,60	306,30	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	54-2гн-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
Итого за Обед		82,54	38,39	23,49	88,90	742,70		
Итого за день		15,00	64,18	57,49	121,70	1290,06		

ИП Чернецкая С.Д.

шеф повар  Г.А.Коломина