



М.В.Гришина

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

День 4, на 15.06.2023 г.

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи с джемом	150	19,95	9,40	9,60	56,60	350,60	Сборник рецептов 2011	448
Фрукты (Апельсин)	180	24,75	0,4	0,4	9,8	47	Пром	
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Какао с молоком	200	16,22	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Итого за Завтрак		67,56	7,80	5,50	42,20	259,30		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	250	6,19	8,87	5,40	23,07	176,37	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Картофельное пюре	180	16,26	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Рыба тушеная с овощами в томате	120	42,47	16,28	11,28	6,43	192,57	НИИ гигиены 2020	54-10р-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 белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		82,45	37,35	23,58	110,00	812,84		
Итого за день		150,00	7,00	4,60	27,00	179,30		

ИП Чернецкая С.Д.

шеф повар

Г.А.Коломинова