

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

День 5, на 16.06.2023 г.

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные	180	7,11	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш	120	34,38	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	15,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	6,01	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак		69,14	23,21	22,90	90,33	670,90		

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	6,00	0,80	2,70	4,60	45,60	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	6,10	4,29	3,33	20,90	130,73	Сборник рецептов 2003	
Плов с курицей	250	58,31	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	6,45	0,00	0,00	14,00	53,00	Сборник рецептов 2013	1096
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		80,86	41,29	15,03	122,60	798,33		
Итого за день		150,00	64,50	37,93	212,93	1469,23		

ИП Чернецкая С.Д.

шеф повар

Г.А.Коломинова