



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

День 7, на 20.06.2023 г.

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	30,71	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,55	4,68	6,00	0,00	72,67	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,32	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Итого за завтрак		59,22	15,80	12,92	69,16	462,87		

ОБЕД

Салат из моркови	60	7,75	0,60	6,10	4,30	74,40	НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Суп картофельный с клецками	300	5,03	3,16	6,17	15,05	128,28	Сборник рецептов 2020	66
Картофельное пюре	200	16,26	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Чахохбили	120	51,98	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 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		90,77	30,41	35,75	124,50	955,28		
Итого за день		150,00	46,21	48,67	193,66	1418,15		

ИП Чернецкая С.Д.

шеф повар

Г.А.Коломинова