



М.В.Гришина

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

День 8, на 21.06.2023 г.

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи с молоком сгущенным	150	22,20	9,40	9,60	56,60	350,60	Сборник рецептов 2011	448
Кофейный напиток с молоком	200	23,25	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Кондитерские изделия (Зефир)	55	16,70	4,00	18,00	65,00	122,00	Пром	
Итого за завтрак		68,79	20,80	32,70	154,00	684,90		

ОБЕД

Салат из квашенной капусты	60	8,07	1,20	0,10	2,00	15,30	Сборник рецептов	45
Рассольник «Ленинградский»	250	8,08	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Тефтели куриные с рисом	120	43,85	10,97	9,65	9,88	170	НИИ гигиены 2020	54-16м-2020
Макароны отварные	180	11,46	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
#ССЫЛКА!	30	#ССЫЛКА!	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
#ССЫЛКА!	30	#ССЫЛКА!	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		#ССЫЛКА!	27,77	18,05	114,88	746,60		
Итого за день		#ССЫЛКА!	48,57	50,75	268,88	1431,50		

ИП Чернецкая С.Д.

Шеф-повар

Г.А.Коломинова