

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

День 10, на 23.06.2023 г.



[Signature]

М.В.Гришина

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Плов с курицей	200	58,31	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-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		81,95	31,60	10,10	63,30	477,30		

ОБЕД

Суп "Полевой"	250	7,04	2,86	2,96	13,84	254,00	Сборник рецептов, 2004	117
Пюре из бобовых	180	5,50	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Курица отварная	120	45,05	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-21м-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		68,04	71,23	14,29	112,11	1030,83		
Итого за день		150,00	102,83	24,39	175,41	1508,13		

ИП Чернецкая С.Д.

Шеф-повар

[Signature]

Г.А.Коломинова