



Утверждаю
Начальник школьного лагеря

М.В.Гришина

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

День 1, на 26.06.2023 год

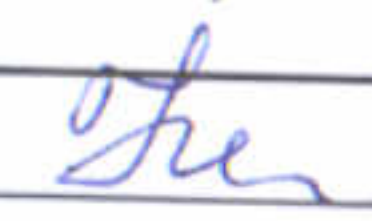
ЗАВТРАК

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
Булочка "Веснушка"	100	25,50	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,32	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак		64,53	8,40	13,37	49,29	350,60		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	9,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	15,08	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,28	11,00	8,70	57,00	350,00	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	40,84	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,28	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-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		85,48	43,07	22,04	158,48	1016,21		
Итого за день		150,00	51,47	35,41	207,77	1366,81		

ИП Чернецкая С.Д.

шеф повар  Г.А.Коломинова