

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

День 2, на 27.06.2023 год

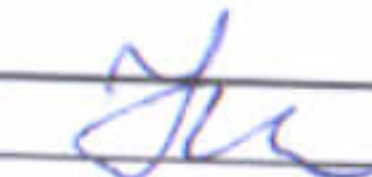
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Картофельное пюре	180	16,26	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Курица отварная	120	45,05	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	9,00	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
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак		82,70	38,83	8,95	53,55	458,33		

ОБЕД

Салат витаминный	60	10,47	0,90	2,70	26,30	52,90	Сборник рецептов 2004	40
Суп-лапша домашняя	250	5,33	2,63	5,14	12,54	106,9	Сборник рецептов 2020	66
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
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	6,01	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		67,30	32,18	30,92	155,29	962,10		
Итого за день		150,00	71,01	39,87	208,84	1420,43		

ИП Чернецкая С.Д.

шеф повар  Г.А.Коломинова