

Пятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся в школьном лагере с 7-11 лет

Утверждаю:

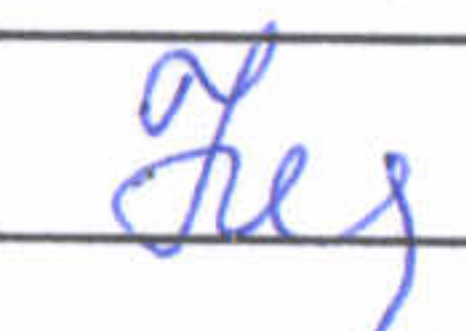
Начальник школьного лагеря:  М.В.Гришина

День 3, 01.11.2023

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			г.	г.	г.			
Омлет натуральный	200	29,44	5,79	9,8	26,14	205	Сборник рецептов 2005	210, ТТК №16
Сыр твердых сортов в нарезке	20	12,92	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	70	6,64	5,60	0,70	37,10	175,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с молоком	200	17,86	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №18
Итого за Завтрак	500,00	66,86	18,51	16,33	74,24	524,10		

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	21,72	8,89	10,1	25,8	230,8	Сборник рецептов 2015	104, ТТК 17
Жаркое по-домашнему	200	52,78	14,10	16,30	33,60	395,10	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай черный байховый с сахаром	200	4,36	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	1,99	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	850	83,15	28,09	27,20	93,10	791,00		
Итого за день		150,00	2,50	0,33	25,60	107,60		
ИП Чернецкая С.Д.						шеф-повар 	Г.А.Коломина	