

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

Утверждаю:

Начальник школьного лагеря:

М.В.Гришина

День 5, 03.11.2023

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			г.	г.	г.			
Макароны отварные	150	5,12	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш из мяса кур	100	33,60	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2005	246, ТТК №2
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый,	100	12,15	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептов 2015	71
Компот из плодов или ягод сушеных	200	7,29	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Батон нарезной	70	6,64	5,60	0,70	37,10	175,00	Сборник рецептов 2012	125
Итого за завтрак	600	64,80	16,95	14,78	109,77	642,00		

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	5,45	2,90	6,51	2,10	66,26	Сборник рецептов 2011	53, ТТК №13
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4,93	4,29	3,33	20,90	130,73	Сборник рецептов 2003	22
Плов с курицей	200	65,04	15,20	17,00	36,10	342,00	Сборник рецептов 2013	30
Компот из смеси сухофруктов	200	5,49	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-7хн-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	820	85,20	27,89	27,64	109,10	770,89		
Итого за день		150,00	44,84	42,42	218,87	1412,89		
ИП Чернецкая С.Д.						шеф-повар	Г.А.Коломинова	