

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

Утверждаю:

Начальник школьного лагеря:

М.В.Гришина

День 2, 31.10.2023

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			г.	г.	г.			
Картофельное пюре	180	14,50	3,60	6,84	28,44	189,96	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Курица отварная	100	44,56	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептур 2004	491, ТТК №2
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый,	100	12,15	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептур 2015	71
Батон нарезной	70	6,64	5,60	0,70	37,10	175,00	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	6,01	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак	600	83,86	15,40	16,24	79,76	528,36		

ОБЕД

Салат витаминный	60	11,20	0,90	2,70	26,30	52,90	Сборник рецептур 2004	40
Суп-лапша домашняя	250	4,64	2,63	5,14	12,54	106,9	Сборник рецептур 2020	66
Макароны отварные	150	5,12	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш из мяса кур	100	38,77	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептур 2005	246, ТТК №2
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7,29	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	1,99	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 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	69,01	16,28	22,22	120,41	670,90		
Итого за день		8,63	8,10	1,20	49,80	241,10		
ИП Чернецкая С.Д.						шеф-повар	Г.А.Коломина	