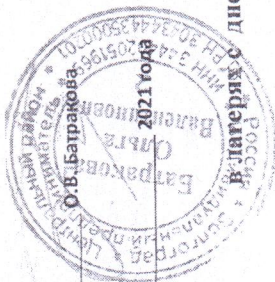


Утверждаю



2021 года

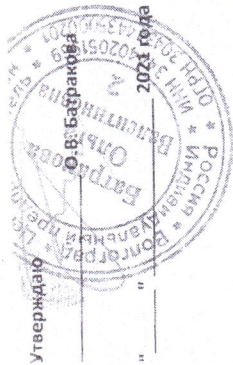
Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании  
в возрасте 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

6 день 07.06.2021.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,6	34,7	220,3	175	2011
Бутерброд с сыром №3	50/30/20	10,9	23,7	24,6	356,2	3	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,6</b>	<b>31,3</b>	<b>71,1</b>	<b>637,8</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп-лапша Домашняя №148	200	2,2	3,5	11,4	86,2	148	2004
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Сок фруктовый №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>26,3</b>	<b>23,6</b>	<b>123,4</b>	<b>809,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,9</b>	<b>54,9</b>	<b>194,5</b>	<b>1447,4</b>		

Совар Я.И. - Дерябова



Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образований Тюменской области в период каникул при 2-х разовом питании

6 день 07.06.2021.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250	6,9	8,4	43,1	275,2	175	2011
Бутерброд с сыром №3	50/30/20	10,9	23,7	24,6	356,2	3	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>33,1</b>	<b>79,5</b>	<b>692,7</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
Суп-лапша Домашняя №148	250	2,6	4,3	14,1	108,1	148	2004
Глов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Сок фруктовый №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>52,7</b>	<b>30,9</b>	<b>140,3</b>	<b>970,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,8</b>	<b>64,0</b>	<b>219,8</b>	<b>1 662,9</b>		

Шовер. З.А. Чернова