



Утверждена  
О.В. Батракова  
2021 года

в материалах с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований

Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

8 день 50688



Согласовано:  
2021 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	5,6	4,8	21,0		150,7	160	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6		158,0	1	2011
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8		59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>8,8</b>	<b>12,3</b>	<b>55,4</b>		<b>368,0</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7		37,0		
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2		117,8	102	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	90	11,7	13,7	12,0		216,9	455	2004
Картофельное пюре или картофель отварной №520, №518	150	3,2	4,6	21,6		140,3	520, 518	2004
Напиток лимонный №699	200	0,1	0,0	23,7		97,4	699	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>27,8</b>	<b>23,8</b>	<b>125,1</b>		<b>823,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,6</b>	<b>36,1</b>	<b>180,5</b>		<b>1191,1</b>		

*Ирина Сергеевна Иванова*



Примерное 10-ти дневное меню

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

8 день *90681*



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями №160	300	6,9	5,7	25,2	180,8	160	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>10,1</b>	<b>13,2</b>	<b>59,6</b>	<b>398,1</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	100	13,0	15,3	13,3	242,3	455	2004
Картофельное пюре или картофель отварной №520, №518	180	3,8	5,6	25,8	168,4	520, 518	2004
Напиток лимонный №699	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>31,8</b>	<b>27,6</b>	<b>139,5</b>	<b>930,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,9</b>	<b>40,8</b>	<b>199,1</b>	<b>1 328,8</b>		

*сваривать* *Дерябова Анна*