

Утверждено
 О.В. Батраков
 2021 года

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований в период каникул при 2-х разовом питании



Примерное 10-ти дневное меню

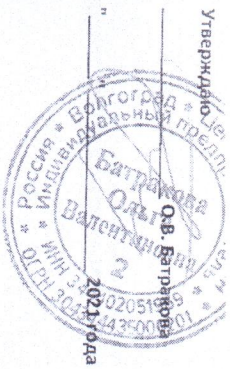
10 день 11.06.21

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200	8,1	8,0	40,7	267,9	302	2004
Бутерброд с повидлом №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	2	2004
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	500	11,6	15,3	106,8	606,8		
Обед							
Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Котлета рыбная (минтай) №388	90	12,2	8,2	14,3	179,8	388	2004
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363К	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	710	28,3	18,8	126,0	783,8		
Всего за день:		39,9	34,1	232,8	1390,6		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого	6	ж	ж	ж	ж	ж	ж
Итого за период	424,0	433,1	2 000,0	13352,3			
Среднее значение за период	42,4	43,3	200,0	1335,2			

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугеньяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных рецептов для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Г. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур и кулинарных рецептов для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Г. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.



Примерное 10-ти дневное меню

В лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципального учреждения «Образовательный центр «Волжские волны»

10 день 11.06.21



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	250	10,1	10,1	50,8	334,9	302	2004
Бутерброд с повидлом №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	2	2004
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	550	13,6	17,4	116,9	673,8		
Обед							
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388	2004
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363К	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	7,4	111,8		
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	850	32,5	21,9	140,9	885,3		
Итого за день:							
Итого	6	ж	ж	ж	ж	ж	ж
Итого за период	496,0	507,2	2237,3	15238,2			
Среднее значение за период	49,6	50,7	223,7	1523,8			

Сборник рецептур на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяка. - М.: Делта принт, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и меню для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.Т. Даниловой. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Шварц Р.И. Серова