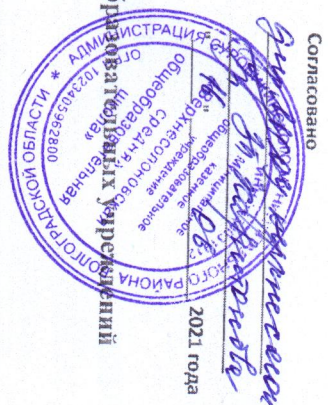


Утверждено  
 О.В. Батракова  
 2021 года

Примерное 10-ти дневное меню  
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований  
 в период каникул при 2-х разовом питании  
 4 день *Поезд*



Согласовано  
 2021 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9,0</b>	<b>13,6</b>	<b>99,7</b>	<b>552,0</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 картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Рыба, тушеная в томате с овощами №374	90	9,1	4,9	5,0	101,9	374	2004
Картофельное пюре или картофель отварной №520, №518	150	3,2	4,6	21,6	140,3	520, 518	2004
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>22,8</b>	<b>12,9</b>	<b>114,7</b>	<b>464,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,8</b>	<b>26,4</b>	<b>214,4</b>	<b>1 216,3</b>		

*Собор Р.Ф. Веррова*





в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образований Ленинградской области

в период каникул при 2-х разовом питании

4 день *№ 0684*

Примерное 10-ти дневное меню



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,1	7,9	41,9	266,1	311	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>10,6</b>	<b>15,2</b>	<b>108,0</b>	<b>605,0</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 картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Рыба, тушеная в томате с овощами №374	100	10,2	5,4	5,6	113,3	374	2004
Картофельное пюре или картофель отварной №520, №518	180	3,8	5,6	25,8	168,4	520, 518	2004
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	98,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>25,9</b>	<b>15,2</b>	<b>128,4</b>	<b>752,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,5</b>	<b>30,4</b>	<b>236,4</b>	<b>1357,0</b>		

*состав Ш.И. Сергеева*

Согласовано