

Утверждаю



Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

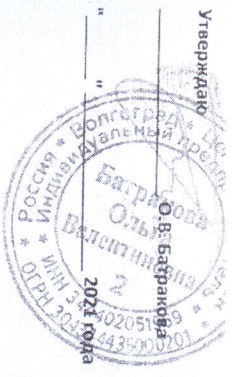
6 день 210621



2021 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
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	
Итого за прием пищи:	500	17,6	31,3	71,1	637,8			
Обед								
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	
Штов из пшеницы №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			
Итого за прием пищи:	800	26,3	23,6	123,4	809,6			
Всего за день:		43,9	54,9	194,5	1447,4			

Исбар Анд Тернова



Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципального центра образования №10

6 день 210621



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250	6,9	8,4	43,1	275,2	175	2011
Булгурбород 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
Итого за прием пищи:	550	19,1	33,1	79,5	692,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свегла 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
Плов 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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	950	32,7	30,9	140,3	970,2		
Всего за день:		51,8	64,0	219,8	1 662,9		

Шварц Анна Сергеевна