



Утверждено: *В. Ветерих* с **дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципального учреждения «Образовательный центр «Солнечный»»** в период каникул при 2-х разовом питании

**Примерное 10-ти дневное меню**

9 день

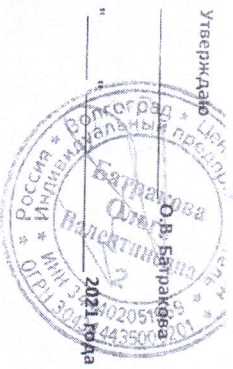
*24.06.21*



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>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	40,6	273,2	174	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
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18,4</b>	<b>35,1</b>	<b>91,3</b>	<b>759,1</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
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	289	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	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>710</b>	<b>23,4</b>	<b>18,1</b>	<b>109,7</b>	<b>693,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,8</b>	<b>53,2</b>	<b>201,0</b>	<b>1 452,7</b>		

*шварц. Ш.М. Шевцова*



Примерное 10-ти дневное меню



в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципального образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

9 день *21.08.21*

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 рисовая №174	250	7,0	12,2	50,9	341,6	174	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
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19,8</b>	<b>37,5</b>	<b>101,6</b>	<b>827,5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (отурач 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
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,7	317,5	289	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	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>850</b>	<b>28,8</b>	<b>23,8</b>	<b>123,4</b>	<b>821,5</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>61,3</b>	<b>225,0</b>	<b>1 649,0</b>		

*Исвар. Ш.П. Степанова*