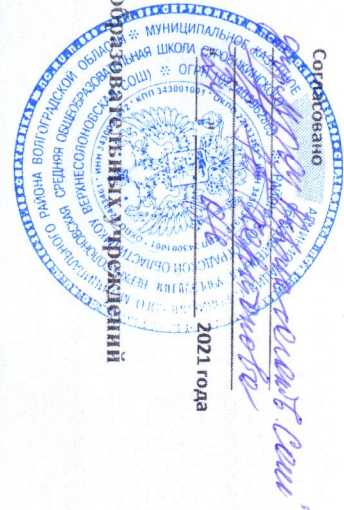


Утверждено
 О. В. Барракова
 2021 года

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
 в период каникул при 2-х разовом питании
 10 день 85 06 91

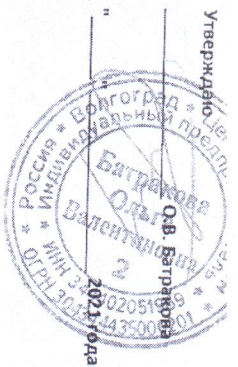


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200	8,1	8,0	40,7	267,9	302	2004
Бутерброд с повидлом №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	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 (огурец 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 пеклеварный	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	уг	ккал		
Итого за период	424,0	433,1	43,3	2000,0	13352,3		
Среднее значение за период	42,4	43,3	4,3	200,0	1335,2		

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. И. Дашинной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Исбар В. П. *Шафарава*



Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципального центра образования дневных учреждений в период каникул при 2-х разовом питании

10 день 250622



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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 (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свежкла 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	24,3	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		
Всего за день:							
Итого по примерному меню		6	39,3	257,8	1559,1		
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 продовольствие для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи принт. 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общепитания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Г. Дамининой. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с. *Шварц Я.И. Саркисова*