



Утверждено: Район *
 О.В. Ватракова
 2021 года

Примерное 10-ти дневное меню
 в период каникул при 2-х разовой: питании

1 день 280681



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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, свегла 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
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	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		
Итого за прием пищи:	710	25,7	23,6	110,8	755,1		
Всего за день:		37,3	38,9	217,6	1361,9		

Шварц Анна Сергеевна



Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципального образовательного учреждения



1 день 280622

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 новиллом №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, свекла 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
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:	850	32,1	30,9	127,7	915,7		
Всего за день:		45,7	48,3	244,6	1589,5		

Итого за день: 280622