



Утвержденно Центральным отделением  
 О.В. Батракова  
 2021 года

Примерное 10-ти дневное меню  
 в период каникул при 2-х разовом питании  
 2 день, 29.06.21



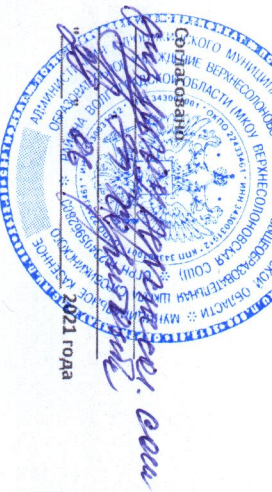
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой (рисовой) №161	250	4,6	4,7	19,5	138,4	161	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>7,8</b>	<b>12,2</b>	<b>53,9</b>	<b>355,7</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Тефтели 2-й вариант №462	90/30	13,2	23,4	14,3	319,7	462	2004
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Напиток лимонный №699	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	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>800</b>	<b>32,2</b>	<b>31,7</b>	<b>133,9</b>	<b>902,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,0</b>	<b>45,9</b>	<b>187,5</b>	<b>1 319,5</b>		

*сварил стл. теревка*



Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений  
2 день 29.06.11



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой (рисовой) №161	300	5,6	5,5	23,4	166,1	161	2004
Бульон с маслом №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>8,8</b>	<b>13,0</b>	<b>57,8</b>	<b>383,4</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 горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102	2011
Тфтели 2-й вариант №462	100/30	14,2	24,7	15,7	341,6	462	2004
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Напиток лимонный №699	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	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>930</b>	<b>30,0</b>	<b>37,1</b>	<b>149,5</b>	<b>1 075,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,4</b>	<b>50,1</b>	<b>207,3</b>	<b>1 458,9</b>		

*сборочный лист №1080-*