



О. В. Баранова  
 Валентинов  
 2021 года

Примерное 10-ти дневное меню

В период каникул при 2-х разовом питании

5 день 180622



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	5,6	4,8	21,0	150,7	160	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>8,8</b>	<b>12,3</b>	<b>55,4</b>	<b>368,0</b>		

Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свежко 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
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	2004
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>710</b>	<b>22,6</b>	<b>22,0</b>	<b>97,5</b>	<b>679,5</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>31,4</b>	<b>34,3</b>	<b>152,9</b>	<b>1047,5</b>		

*Иванов А.И. Зверев В.*



Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципального учреждения «Суровицкий районный центр занятости населения» в период каникул при 2-х разовом питании

5 день 180602



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 макаронными изделиями №160	300	6,9	5,7	25,2	180,8	160	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>550</b>	<b>10,1</b>	<b>13,2</b>	<b>59,6</b>	<b>398,1</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		
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4	488	2004
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>850</b>	<b>28,0</b>	<b>29,7</b>	<b>100,9</b>	<b>600,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,1</b>	<b>41,9</b>	<b>168,4</b>	<b>1 205,0</b>		

*сборник для персонала*