

**10-ти дневное меню**  
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 11-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений**  
**в период каникул при 2-х разовом питании**



Директор  
 МОУ «СШ № 88»  
 С.Т. Люмистер

Номер по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
<b>Вариант 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
302	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,83	36,80	295,70	0,90
337	Йогурт вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,00
	<b>Итого</b>		<b>17,7</b>	<b>18,3</b>	<b>73,6</b>	<b>518,2</b>	<b>0,9</b>
	<b>11-00</b>						
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл. производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	2,80
	<b>Итого</b>		<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>21,3</b>	<b>88,0</b>	<b>2,80</b>
	<b>Обед</b>						
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	15,00
148	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	8,20
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	19,50	9,90	7,60	210,00	7,45
302	Каша гречневая (вязкая) (гарнир)	180	5,4	8,5	27,8	216,0	6,70
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,90
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,00
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,00
	<b>Итого</b>		<b>44,0</b>	<b>26,4</b>	<b>153,8</b>	<b>1020,3</b>	<b>38,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>62,8</b>	<b>44,7</b>	<b>248,7</b>	<b>1626,5</b>	<b>42,0</b>

Зав. производством

*Борис*

