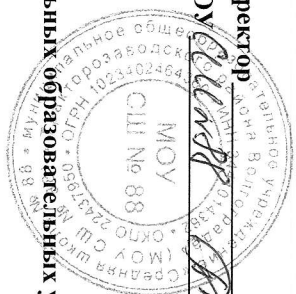


Директор
 МОУ *Мирош*
 МОУ *Мирош*
 Ш.С. Тимошина



**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**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
	Вариант 3						
	Завтрак						
302	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	8,5	7,7	52,4	312,7	1,20
	Фрукты (Яблоко или Апельсин или Банан или Груша) или ягоды свежие	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00
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
	Итого		16,0	9,6	130,9	664,2	21,20
	11-00						
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	2,80
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	2,80
	Обед						
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свегла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	15,00
114	Борщ с картофелем	250	2,03	5,01	15,00	117,00	9,18
488	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	17,79	13,83	17,20	264,00	11,61
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
	Итого		36,1	21,0	136,7	855,3	36,69
	Всего		53,2	30,6	288,9	1607,5	60,7

Зав. производством _____ *Ревиз*

10-ти дневное меню
 в лагерьх с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-10 лет на базе муниципальной образовательных учреждений
 в период каникул при 3-х разовом питании



		Вариант 3									
Завтрак											
302	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	150/5	6,4	6,7	39,6	244,7	1,17				
	Фрукты (Яблоко или Апельсин или Банан или Груша) или ягоды свежие	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00				
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				
	Итого		13,9	8,6	118,1	596,2	21,17				
11-00											
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	2,80				
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	2,80				
Обед											
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	9,00				
114	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	12,00	93,60	7,34				
488	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	13,34	10,37	12,90	198,00	8,71				
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,90				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,00				
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,00				
	Итого		25,6	15,8	106,2	654,1	25,95				
Полдник											
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,60				
766	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	23,6	131,0	0,00				
	Итого		9,8	9,2	33,5	254,0	0,60				
	Всего		50,4	33,5	279,1	1592,3	50,5				

Зав. производством