



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 4							
Завтрак							
208/2011	Лапшевник с творогом и прокипяченной сметаной	200/20	20,40	23,30	59,50	470,67	0,13
97	Сыр порция	5	1,28	1,48	1,62	20,00	0,04
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,00
	Итого		26,1	25,7	97,4	648,2	0,20
11-00 час.							
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 свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	15,00
135	Суп из овощей	250	2,3	4,4	12,5	99,0	8,20
492	Плов из пшпы	200	15,2	13,0	36,2	330,0	6,03
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	2,80
	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		34,2	19,6	149,4	885,3	32,03
	Всего		61,4	45,3	268,1	1621,4	35,0

Зав. производством

Розу

10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-10 лет на базе муниципальных образований образовательных учреждений в период каникул при 3-х разовом питании

Директор

 МОУ "Школа № 10" г. Восточный



		Вариант 4								
	Завтрак									
208/2011	Лапшевник с творогом с прокипяченной сметаной	150/20	15,80	18,00	46,00	353,00	0,13			
97	Сыр порция	5	1,28	1,48	1,62	20,00	0,04			
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,03			
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,00			
	Итого		21,5	20,4	83,9	530,5	0,20			
	11-00 час.									
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 свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	9,00			
135	Суп из овощей	200	1,8	3,5	10,0	79,2	8,20			
492	Плов из птицы	150	11,4	0,8	27,2	247,5	4,50			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	2,70			
	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		24,3	5,6	114,7	671,2	24,4			
	Полдник									
698	Кисломолочный продукт (снежок или кефир или бифидин или ряженка или простокваша или ацидофиллин или фруктурт)	200	5,9	5,2	10,0	123,0	0,60			
770	Булочка "Дорожная"	50	3,6	7,4	28,0	194,0	0,00			
	Итого		9,5	12,6	38,0	317,0	0,60			
	Всего		56,2	38,6	257,9	1606,7	28,0			

Зав. производством

