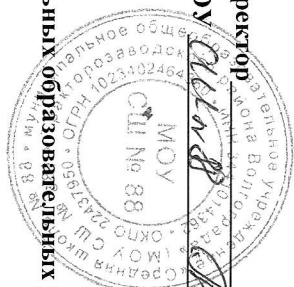


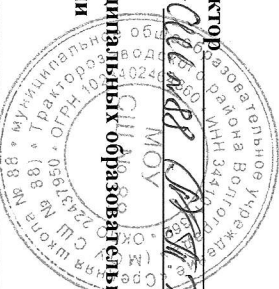
10-ти дневное меню
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 11-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
 в период каникул при 2-х разовом питании



Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
Вариант 7							
Завтрак							
302	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	200/5	5,9	10,6	41,9	287,0	0,94
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		11,6	13,0	79,8	464,5	1,01
	11-00 час						
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 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
413	Сосиски отварная	100	10,8	23,8	1,6	266,0	0,00
516	Макаронны отварные	180	6,1	11,0	41,0	293,4	7,40
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		35,7	42,0	158,3	1132,7	34,38
	Всего		48,3	55,0	259,4	1685,2	38,2

Зав. производством

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



		Вариант 7									
	Завтрак										
302	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	150/5	4,5	8,0	31,7	218,0	0,71				
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		10,2	10,4	69,6	395,5	0,78				
	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				
114	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	12,00	93,60	7,34				
413	Сосиски отварная	80	9,0	19,0	1,3	213,0	0,00				
516	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	7,40				
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		26,8	33,6	125,0	895,6	26,44				
	Полдник										
698	Кисломолочный продукт (снежок или кефир или бифилин или ряженка или простокваша или ацидофилин или фруктут)	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		47,5	56,6	253,9	1696,1	30,6				

Зав. производством