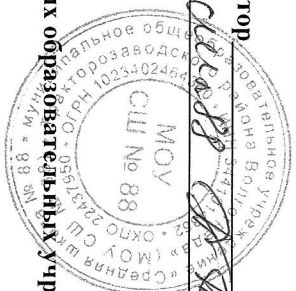


Директор
 МОУ *С.С.С.С.* *С.С.С.С.* *С.С.С.С.*



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 8							
Завтрак							
302	Каша молочная гречневая вязкая	200/5	6,15	9,65	41,00	246,00	0,00
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00
378/2011	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	1,33
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,00
	Итого		11,9	16,1	78,3	465,0	1,33
	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
132	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой)	250	2,3	4,3	16,9	115,3	8,20
501	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным	100	14,6	19,3	10,8	278,0	0,00
520	Пюре картофельное или картофель отварной с маслом	180	5,60	10,00	26,40	227,00	6,70
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	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
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	2,20
	Итого		44,5	58,4	174,2	1226,6	34,9
	Всего		57,4	74,5	273,7	1779,6	39,0

Зав. производством

С.С.С.С.

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

Вариант 8									
	Завтрак								
302	Каша молочная гречневая вязкая	150/5	4,65	7,30	31,03	186,00	0,00		
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00		
378/2011	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	1,33		
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,00		
	Итого		10,4	13,8	68,3	405,0	1,33		
	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 (отурец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или отурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	9,00		
132	Рассолыник Ленинградский (с перловой крупой)	200	1,6	4,1	13,5	92,3	8,20		
501	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным	80	11,7	15,4	8,6	222,9	0,00		
520	Пюре картофельное или картофель отварной с маслом	150	4,70	8,30	22,00	189,00	6,700		
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	2,80		
	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		
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	2,20		
	Итого		34,3	51,7	141,0	998,7	28,9		
	Подлиник								
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,60		
773	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,1	28,2	157,0	0,00		
	Итого		9,8	9,9	38,1	280,0	0,60		
	Всего		55,5	75,4	268,7	1771,7	33,6		

Зав. производством

Бор