

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 9						
	Завтрак						
311	Каша манная вязкая молочная с маслом	200/5	7,2	7,3	48,3	287,6	0,00
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
	Итого		16,8	12,8	85,1	510,1	0,0
	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 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
492	Плов из птицы	200	15,2	13,0	36,2	330,0	6,03
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		34,3	21,0	154,6	924,3	30,13
	Всего		52,2	33,7	261,0	1522,4	32,9

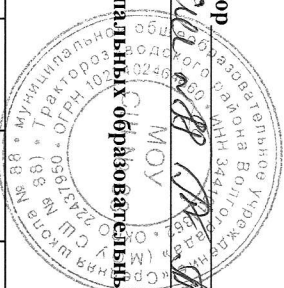
Зав. производством

Борис

10-ти дневное меню

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

Директор
МОУ *С.В. Давыдова*



		Вариант 9									
	Завтрак										
311	Каша манная вязкая молочная с маслом	150/5	5,4	6,4	36,5	225,6	0,00				
337	Яйцо 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				
	Итого		15,0	11,9	73,3	448,1	0,0				
	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 свежкла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	9,00				
148	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,1	96,0	8,20				
492	Плов из птицы	150	11,4	0,8	27,2	247,5	4,50				
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		24,3	6,7	119,6	706,0	22,6				
	Полдник										
698	Кисломолочный продукт (снежок или кефир или бифилин или ряженка или простокваша или ацидофилин 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	0,6				
	Всего		49,8	31,2	252,2	1559,1	26,0				

Зав. производством

Борис