

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Директор МКОУ «Перекопская СШ» _____



Утверждаю:
Н.В. Шишлина

2 день 27.06.2023

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Fe, мг
Завтрак								
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0	
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:				12,4	7,8	83,7	457,0	
Обед								
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4	
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	90,4	
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	7,8	8,6	13,6	136,3	
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:				16,9	13,1	99,0	551,4	
Всего за день:				29,3	20,9	182,7	1 008,4	

