

Согласовано



Аннотация

Утверждено Директор ООО "

Сер



## Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

4 день

05.06.2025

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------------|------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |              |                  |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром | 220          | 9,8              | 7,5     | 24,7        | 205,5                         | 20,89      | 54-22к       | 2022н            |
| Блинчики со молоком сгущенным 50/20                  | 70           | 3,91             | 4,88    | 17,85       | 130,96                        | 25         | 399          | 2017м            |
| Чай с сахаром и лимоном                              | 207          | 0,3              | 0,0     | 10,6        | 43,52                         | 10         | 54-3гн       | 2022н            |
| Итого за прием пищи:                                 | 507          | 14,0             | 12,4    | 53,1        | 547,9                         |            |              |                  |
| Обед                                                 |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий)                      | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5         | 8,52                          | 25         | 54-2з        | 2022н            |
| Суп из овощей                                        | 200          | 1,4              | 4,0     | 8,9         | 74                            | 20         | 54-17с       | 2022н            |
| Плов из птицы                                        | 200          | 20,4             | 25,3    | 36,5        | 415                           | 50         | 291          | 2017м            |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 200          | 0,5              | 0,0     | 19,8        | 81                            | 10         | 54-1хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                       | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 4          | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеванный                                     | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4          | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:                                 | 760          | 29,7             | 30,1    | 111,6       | 792,22                        | 168,89     |              |                  |
| Всего за день:                                       |              | 43,7             | 42,5    | 164,7       | 1340,12                       |            |              |                  |