

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник лагеря «Дружба»

С.В. Дрожженикова
С.В. Дрожженикова

« _____ » _____ 2024

«УТВЕРЖДАЮ»

ПО «Пайшик»

А.О. Крылов
А.О. Крылов

« _____ » _____ 2024



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ДВУХРАЗОВОЕ)

В ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

сезон: **ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ**

возрастная категория: **ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Разработано в соответствии с рецептурным сборником на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011 г.

Рец. № 99сб.р. 2011	Обед Суп овощной со сметаной	240/10	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	-	2,43	34,85	49,28	20,75	0,78
Рец. № 234/332сб.р. 2011	Котлета рыбная с соусом	70/30	8,73	7,25	12,46	150	0,058	1,1	18,75	-	51,15	115,39	34,45	0,96
Рец. № 309 сб.р. 2011	Макароньы отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Рец. № 338 сб.р. 2011	Груша свежая	55	0,22	0,17	5,67	25,85	0,01	2,75	-	0,22	10,45	8,8	6,6	1,27
	ИТОГО:	800				568,52								
	ВСЕГО:	1350				1023,65								

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции и, г	Пищевые вещества, г/блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда						Минеральные вещества/ мг/ блюда				
			белк и	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
Рец. № 401 сб.р. 2011	Оладьи со ступенным молоком	180/10	14,48	13,95	81,12	507,4	0,268	0,84	36,3	6,48	211,2	258,2	62,5	2,39			
Рец. № 59 сб.р. 2011	Салат из моркови с яблоками	125	1,33	0,21	10,6	49,88	0,07	5,34	-	3,12	29,99	55,66	37,99	1,33			
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
	ИТОГО:	550				664,04											
Обед																	
Рец. № 103 сб.р. 2011	Суп картофельный с макаронами со сметаной	240/10	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	-	1,23	29,2	67,58	27,28	1,13			
Рец. № 261/333 сб.р. 2011	Печень тушеная с соусом	50/50	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,34	5541	1,0	27,53	227,87	16,82	4,82			
Рец. № 171 сб.р. 2011	Греча отварная	150	8,29	8,95	37,4	262,5	0,19	-	37,5	-	24,7	197,03	131,7	4,43			
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
Рец. № 338 сб.р. 2011	Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,021	17,0	-	0,014	11,2	77	6,3	1,54			

