

УТВЕРЖДАЮ

СПК колхоз "Заря"

Григорьев И.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Квартальная СОШ"

Савинова Е.В.

Основное двенадцатидневное меню для организации питания детей
в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания МБОУ "Квартальная СОШ"

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецепта / уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г) с 7 до 10 лет	Масса порции (г) с 11 лет и старше	Возраст детей с 7 до 11 лет						Возраст детей с 11 лет и старше					
					Пищевые вещества (г)			Э/Ц	Витамин С, мг	Пищевые вещества (г)			Э/Ц	Витамин С, мг		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		1 день														
		Завтрак														
Ижевск-08	121	Каша гречневая на молоке (вязкая)	180	200	5,40	8,46	27,90	209,34	0	6,00	9,40	31,00	232,60	0		
Ижевск-08	146	Чай с лимоном.	200	200	0,30	0,0	15,20	62,00	2,20	0,30	0,0	15,20	62,00	2,20		
Ижевск-13	6	Сыр порционнно	10	10	2,32	2,96	-	36,00	0,07	2,32	2,96	-	36,00	0,07		
		Хлеб пшен.	30	40	2,80	0,44	16,12	90,40	-	4,20	0,66	24,18	135,60	-		
					10,82	11,86	59,22	397,74	2,27	12,82	13,02	70,38	466,20	2,27		
		Обед														
Ижевск-13	16	Салат "Сезонный" (св. капуста, св. огурцы, лук зеленый)	60	100	1,09	2,99	4,79	50,44	11,85	1,81	4,99	7,98	84,07	19,75		
Ижевск-08	39	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,20	3,12	7,86	64,32	6,38	1,60	4,16	10,48	85,76	8,50		
Москва-17	265	Плов	230	250	19,40	43,19	39,39	623,90	1,45	21,08	46,95	42,82	678,15	1,68		
Ижевск-08	153	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	-	31,40	124,00	0,73	0,60	-	31,40	124,00	0,73		
		Хлеб пшен, ржаной	40	50	3,12	0,55	20,15	113,00	-	1,65	0,66	24,18	135,60	-		
		Фрукты свежие (апельсин)	100	100	1,80	-	16,80	76,00	80,00	1,80	-	16,80	76,00	80,00		
					27,20	49,86	120,39	1051,66	100,41	28,54	56,76	133,66	1183,58	110,66		
		Итого за день			38,02	61,72	179,61	1449,40	102,68	41,36	69,78	204,04	1649,78	112,93		

2 день

[illegible]

3 День

[illegible]

6 день

[illegible]

7 день

[illegible]

[illegible]