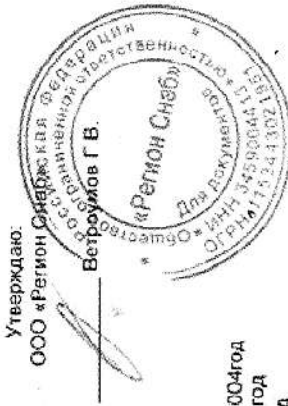




Составлено:  
Петушкова  
С.И.



Перспективное 10 дневное меню  
Для детских оздоровительных лагерей с дневным  
пребыванием детей 7-11 лет

Меню составлено на основании:  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной. Москва 2004 год  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ. Мотильный М.П., 2011 год

" Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания под общей редакцией Маннанова Н.А.,  
Уфа 2010г.

Сезон: Летний  
7-11 лет

Матюшко В.С.

МЕНЮ 1-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Ккал
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК									
173	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	200	9.04	13.44	40.16				318
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00				58.00
2	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.30	14.64				72.60
П.Т	Фрукты банан	100	1.50	0.20	21.80				96.00
	Итого	515	13.17	13.94	91.60				544.60
ОБЕД									
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1.90	5.44	8.30				91.40
П.Т/ 587	Котлета п/ф с соусом	90	19.54	20.19	5.12				270.20
516	Макароны отварные	150	5.10	9.45	34.95				244.50
70	Овощи свежие (огурец, помидор)	60	0.48	0.12	1.56				8.40
243	Компот из свежих плодов	180	0.16	0.16	27.88				114.60
2	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.30	14.64				72.60
2	Хлеб пеклеваный	30	1.75	0.34	13.05				65.70
	Итого	750	31.36	36.00	105.50				867.40
	Всего		44.53	49.94	197.10				1412.00