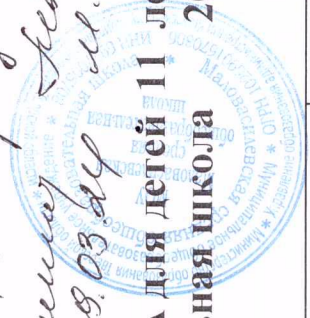


"Инвертидао"

Директору
29.03.24
М. Н. Переломова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА для детей 11 лет и старше МОУ Маловасилевская средняя общеобразовательная школа 2024



№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход с 11 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл
	ДЕНЬ № 1					
	Завтрак					
№ 1135	Каша молочная рисовая	250	3,88	0,55	41,1	185
№ 3	Бутерброд с сыром	30//30	6,96	9,96	17,80	188,00
№ 375	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8
	ИТОГО:		11,24	10,61	58,98	375,80
	ДЕНЬ № 2					
	Завтрак					
№ 183	Каша пшеничная молочная	250	8,53	13,3	53,5	369
	Печенье	120	10	4,78	92,5	454
№ 377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7	55,9
	ИТОГО:		18,65	18,10	159,70	878,90
	ДЕНЬ № 3					
	Завтрак					
№ 204	Вермишель с сыром	150//30	12,20	14,30	30,70	301,00
№ 379	Какао	200	3,16	2,68	15,90	101,00
	Кекс чайный	40	2,44	7,38	23	168
	ИТОГО:		17,80	24,36	69,60	570,00
	ДЕНЬ № 4					

	Завтрак								
181	Каша манная молочная	250	6,95	12,20	48,10	331,00			
	Бутерброд с маслом	30//10	2,36	7,49	14,9	136			
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63			
377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7	55,9			
	ИТОГО:		14,51	24,31	76,98	585,90			
	ДЕНЬ № 5								
	Завтрак								
20	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	18,00	150,00			
	Бутерброд с сыром	30//30	6,96	9,96	17,80	188,00			
377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7	55,9			
	ИТОГО:		12,56	14,73	49,50	393,90			
	ДЕНЬ № 6								
	Завтрак								
135	Каша молочная рисовая	250	3,88	0,55	41,1	185			
	Булочка	40	2,91	5,01	17,6	127			
76	Кисель (ягодный)	200	4	4	16	116			
	ИТОГО:		10,79	9,56	74,70	428,00			
	ДЕНЬ № 7								
	Завтрак								
83	Каша гречневая молочная	250	10,30	14,80	51,30	381,00			
	Бутерброд с сыром	30//30	6,96	9,96	17,80	188,00			
77	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7	55,9			
	ИТОГО:		17,38	24,78	82,80	624,90			
	ДЕНЬ № 8								
	Завтрак								
33	Каша пшеничная молочная	250	8,53	13,3	53,5	369			
79	Какао	200	3,16	2,68	15,90	101,00			
	Шоколад	90	5,13	25,11	55,26	469,80			
	ИТОГО:		16,82	41,09	124,66	939,80			

	ДЕНЬ № 9								
	Завтрак								
№ 181	Каша манная молочная	200	6,95	12,20	48,10				331,00
№ 1	Бутерброд с маслом	30//10	2,36	7,49	14,9				136
№ 209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28				63
№ 377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7				55,9
	ИТОГО:		14,51	24,31	76,98				585,90
	ДЕНЬ № 10								
	Завтрак								
№ 183	Каша пшеничная молочная	250	8,53	13,3	53,5				369
	Пряник	40	2,9	2,3	37,5				183
№ 379	Какао	200	3,16	2,68	15,90				101,00
	ИТОГО:		19,86	13,86	99,40				603,30
	ДЕНЬ № 11								
	Завтрак								
№ 1135	Каша молочная рисовая	250	3,88	0,55	41,1				185
№ 3	Бутерброд с сыром	30//30	6,96	9,96	17,80				188,00
	ИТОГО:		11,48	20,82	62,17				446,6
	ДЕНЬ № 12								
	Завтрак								
№ 183	Каша пшеничная молочная	250	8,53	13,3	53,5				369
	Печенье	120	10	4,78	92,5				454
№ 377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7				55,9
	ИТОГО:		24,94	23,83	169,75				991,8
	ДЕНЬ № 13								
	Завтрак								
№ 204	Вермишель с сыром	150//30	12,20	14,30	30,70				301,00
№ 379	Какао	200	3,16	2,68	15,90				101,00
	Кекс чайный	40	2,44	7,38	23				168
	ИТОГО:		17,80	24,36	69,60				570,00

ДЕНЬ № 14							
Завтрак							
181	Каша манная молочная	200	6,95	12,20	48,10		331,00
	Бутерброд с маслом	30//10	2,36	7,49	14,9		136
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28		63
377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7		55,9
ИТОГО:				24,31	76,98		585,90

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гапаров М.М.Г., Батулин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотнокова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2008г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. Речь, 2008. - 800

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; ТТК

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. –А.С.К., 2005, с.134

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных

образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010, с. 258