


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы Байкина З.Х.
 «04» 06. 2021г.

Примерное 10-и дневное меню
В лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе МКОУ «Малаяевская ООШ»
в период каникул при 2-х разовом питании

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	5,6	4,8	21,0	150,7
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3
Итого за прием пищи:	500	8,8	12,3	55,4	368,0
Обед					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9
Напиток лимонный №699	200	0,1	0,0	23,7	97,4
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9
Итого за прием пищи:	710	22,6	22,0	97,5	679,5
Всего за день:		31,4	34,3	152,9	1047,5

Повар школы: Красот Васильева Х.М.
 Ответственный за организацию питания: Бахтигузина Бахтигузина Р.Р.