



ТВЕРЖДАЮ
 Байкина З.Х.
 2021г

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1
Бутерброд с повидлом №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6
Итого за прием пищи:	500	9,0	13,6	99,7	552,0
Обед					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0
Щи из вежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4
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	22,4	22,0	90,2	647,2
Всего за день:		31,4	35,6	189,9	1 199,2

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