

**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**



Директор школы *Байкина З.Х.*

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200	8,1	8,0	40,7	267,9
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	11,6	15,3	106,8	606,8
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
Котлета рыбная (минтай) №388	90	12,2	8,2	14,3	179,8
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2
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	28,3	18,8	126,0	783,8
Всего за день:		39,9	34,1	232,8	1 390,6

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