



МКОУ УТВЕРЖДАЮ
Директор школы Байкина З.Х.
«01» 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	
Суп молочный с крупой (рисовой) №161	250	4,6	4,7	19,5	138,4
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3
Итого за прием пищи:	500	7,8	12,2	53,9	355,7
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8
Тефтели 2-й вариант №462	90/30	13,2	23,4	14,3	319,7
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2
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:	800	32,2	33,7	133,6	963,8
Всего за день:		40,0	45,9	187,5	1319,5

Повар школы:

Васильева Х.М.

Ответственный за организацию питания:

Бахтигузина Р.Р.
Бахтигузина Р.Р.