



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы *Байкина З.Х.*

«07» 06 2021 г.

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,6	34,7	220,3
Бутерброд с сыром №3	50/30/20	10,9	23,7	24,6	356,2
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3
Итого за прием пищи:	500	17,6	31,3	71,1	637,8
Обед					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0
Суп-лапша Домашняя №148	200	2,2	3,5	11,4	86,2
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8
Сок фруктовый №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9
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	26,3	23,6	123,4	809,6
Всего за день:		43,9	54,9	194,5	1447,4

Повар школы:

Хвас

Васильева Х.М.

Ответственный за организацию питания:

Тихон

Бахтигузина Р.Р.