

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы *Байкина З.Х.*



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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	40,6	273,2
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
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
Итого за прием пищи:	650	18,4	35,1	91,3	759,1
Обед					
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 макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1
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	23,4	18,1	109,7	693,6
Всего за день:		41,8	53,2	201,0	1 452,7

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