

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы *Байкина З.Х.* Байкина З.Х.  
 «14» 06. 2021г

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,6</b>	<b>15,3</b>	<b>106,8</b>	<b>606,8</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>28,3</b>	<b>18,8</b>	<b>126,0</b>	<b>783,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>39,9</b>	<b>34,1</b>	<b>232,8</b>	<b>1 390,6</b>

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