

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря с дневным
пребыванием

_____ Валенева С. И.

Протокол № _____

от " ____ " _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ МО Плавский
район «ЦО №4»

_____ Федорова Ю.В.

Приказ №_30/2____

от "29"января 2025 г.

**Примерное десятидневное меню для обеспечения питанием
обучающихся в лагеря с дневным пребыванием на базе
МБОУ МО Плавский район «ЦО №4»)**

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Омлет натуральный	200	327	33	9	38
		41	Масло сливочное	20	144	1	11	0
	гор.напиток	943	Кофейный напиток с молоком	200	119	2	2	25
	хлеб	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17
	фрукты	368	Апельсин	220	150	2	0	16
			Йогурт	125	78	3	3	11
				805	904	43	17	107
Обед	закуска	79	Сельдь соленая	100	69	3	5	3
	1 блюдо	138	Суп картофельный с крупой	250	167	10	9	8
	2 блюдо	668	Котлета рубленая из кур	100	198	17	17	16
	гарнир	694	Пюре картофельное	200	150	4	11	29
	напиток	859	Компот из свеж. фруктов	200	110	0	0	22
	хлеб бел.	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17
	хлеб черн.	7	Хлеб ржаной	60	109	4	1	1
				950	888	40	38	96
Полдник	булочное	410	Пряник печатный	140	154	10	11	4
	напиток	943	Чай с сахаром	200	28	0	0	14
			Яблоко	100	12	2	1	10
		399	Сок фруктовый	200	92	1	0	20
				740	386	13	11	49

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	4	Лапша молочная	200	268	3	2	21	
			Сыр	15	54	3	4	0	
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	218	6	6	38	
			хлеб	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1
	фрукты	368	Груша	180	44	0	0	10	
			41	Масло сливочное	15	96	1	11	0
				Йогурт	125	78	3	3	11
					775	844	19	25	97
	Обед	закуска	13	Салат из св. помидоров	100	39	1	2	4
1 блюдо		138	Суп картофельный с крупой	250	167	10	9	8	
2 блюдо		643	Птица тушеная	100	296	28	29	6	
гарнир		321	Капуста тушеная	200	164	3	8	13	
напиток		859	Компот из свеж. фруктов	200	110	0	0	25	
хлеб бел.		8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17	
хлеб черн.		7	Хлеб ржаной	60	109	4	1	1	
				950	942	46	46	74	
Полдник		булочное	410	Пряник печатный	140	154	10	11	4
	напиток	943	Кефир с сахаром	200	28	0	0	14	
		368	Апельсин	220	150	2	0	16	
				Кекс	90	156	57	24	17
			399	Сок фруктовый	200	92	1	0	20
					850	580	70	35	72