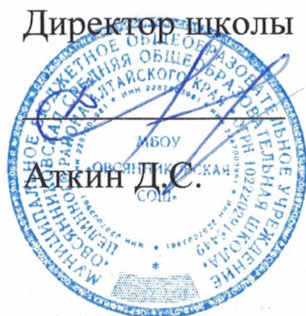


Утверждаю:

Директор школы



Согласовано:

Начальник лагеря

Шабалина Н.В.

Шабалина Н.В.

Примерное 7 – дневное меню
для детей в лагерь с дневным пребыванием
МБОУ « Овсянниковская СОШ»
Целинного района Алтайского края

2025 год

№ Рец епт ур ы	Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност ь
			Б	Ж	У	
Первый день завтрак						
175	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/10/36	2,70	5,41	18,49	128,90
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничны	50	3,8	0,45	24,4	168
	Сыр российский	30	7,0	8,8	0,0	107,5
	ИТОГО		13,7	14,66	56,89	432,4
Второй день завтрак						
	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4
379	Кофейный напиток с молоком	100	1,20	1,33	10,27	55,35
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,4	168
	Груша	150	0,6	0,5	15,4	70,5
	ИТОГО		26,6	9,28	67,57	511,25
Третий день завтрак						
312	Пюре картофельное, слив. масло	180/10	3,67	5,76	24,53	164,70
54- 11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,4	168
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,8	81,0
	Яблоко	250	0,28	0	10,92	45,92
	ИТОГО		17,85	11,41	84,05	562,62
Четвёртый день завтрак						
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25
2	Бутерброд с маслом	30/10	2,457	7,55	14,62	136
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Банан	200	0,6	3,55	21,3	101,3
	ИТОГО		28,637	32,35	94,53	736,55
Пятый день завтрак						
15	Суп молочный с макаронн. изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,4	168
382	Какао с молоком	100	2,86	2,88	19,21	109,49
	Йогурт	200	6,6	12	25,0	168
	ИТОГО		20,45	21,84	92,16	626,99

Шестой день завтрак						
679	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,4	168
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,23	0,01	35,27	142,20
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
	ИТОГО		16,33	10,46	114,07	677,1
Седьмой день завтрак						
132	Картофель тушёный	200	4,34	12,18	30,18	252,18
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Шоколад	30	0,9	10,2	17,3	165
2	Бутерброд с джемом	40/30	1,2	4,50	22,30	133,50
	ИТОГО		6,64	26,88	83,78	578,68