

Согласовано

*Ирина Николаевна МКОУ "Родничковская СШ"*  
*Григорьева Т.В. Зиня*

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



## Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,89	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>9,8</b>	<b>12,8</b>	<b>78,9</b>	<b>509,72</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	25	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Котлета мяскапустная	90	11,7	13,7	12,0	180,9	36	77-6	2022
Горошница	150	13,5	6,9	35,0	202	16	55-21г	2022н
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>37,4</b>	<b>27,2</b>	<b>118,1</b>	<b>775,42</b>	<b>168,89</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,2</b>	<b>40,0</b>	<b>197,0</b>	<b>1285,14</b>			