

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся
в лагере с дневным пребыванием

№	Наименование блюда	Выход ,гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	Энерг. цен,Кк ал
1 день	Завтрак					
173	Каша пшенная	200	9,0	12,0	56,0	370,0
376	Чай	200	0,1	0	15,0	151,0
1	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	141
309	Макароны	150	5,35	4,85	28,58	179,40
279/331	Тефтели мясные с соусом	90/30	9,1	16,1	16,03	245,50
376	Чай	200	0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	58,0
2 день	Завтрак					
210	Омлет натуральный	200	19,6	24,9	20,76	386,83
376	Чай	200	0,1	0	15,0	118,60
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	58,0
406/457	Пирожок с мясом	75	8,8	4	28,3	184,0
	Обед					
82	Борщ	250	1,8	4,9	15,2	112,25
302	Гречка	150	7,5	6,3	40,72	249,6
230	Минтай жареный	100	15,1	11,2	3,0	174,5
331	Соус	30	0,54	0,2	0,2	23,34
376	Чай	200	0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	58,0
3 день	Завтрак					
174	Каша рисовая	200	7,97	12,2	73,28	434,91
376	Чай	200	0,1	0	15,0	151,0
1	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147
	Обед					
88	Щи из свежей капусты	250	2,39	6,75	12,25	118,75
312	Картофельное пюре	150	3,0	350	18,57	132,60
260	Гуляш	50/50	15,4	6,4	3,7	134,0
376	Чай	200	0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	58,0
4 день	Завтрак					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	30,96	23,47	59,31	572
376	Чай	200	0,1	0	15,0	60,0
1	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147
	Обед					
106	Суп картофельный с рыбой	250	2,25	2,6	14,5	127
289	Рагу из курицы	250	15,6	21,3	29,0	370,2
376	Чай	200	0,1	0	15,0	116,8
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	58,0

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "НОВОВАСЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Дементьева Тамара Викторовна, Заместитель директора по УР

Сертификат 1BCFB4957DA1246467A4FB721093DD7

5 день	Завтрак					
175	Каша из риса и пшена	200	6,1	2,9	44,9	238
376	Чай	200	0,1	0	15,0	151,0
1	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147
	Обед					
96	Рассольник	250	1,58	4,48	10,7	113,3
309	Макароны	150	5,35	4,85	28,58	179,40
293	Курица	90	17,4	18,3	0,9	238,5
376	Чай	200	0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	58,0
6 день	Завтрак					
295	Макароны отварные с сыром	225	8,2	10,3	25	226
376	Чай	200	0,1	0	15,0	155
1	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147
	Обед					
103	Суп картофельный с пшеном	250	2,2	2,83	20,58	116,5
284	Картофельная запеканка	250	28,56	32,67	27,31	517,65
376	Чай	200	0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	58,0
7 день	Завтрак					
174	Каша ячневая	200	7,63	11,1	37,62	334
376	Чай	200	0,1	0	15,0	151,0
1	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147
	Обед					
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	132,5
291	Плов с курицей	250	18,0	26,0	48,0	495,0
376	Чай	200	0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	58,0
8 день	Завтрак					
210	Омлет натуральный	200	19,6	24,9	20,76	386,83
406	Пирожок с повидлом	75	4,2	1,6	35,4	173
376	Чай	200	0,1	0	15,0	60,0
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	141
302	Гречка	150	7,5	6,3	40,72	249,6
251	Поджарка	50/15	15,7	8,3	3,70	152,0
376	Чай	200	0,1	0	15,0	119,8
9 день	Завтрак					
181	Каша манная	200	6,1	11,3	43,4	300
376	Чай	200	0,1	0	15,0	151,0
1	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147
	Обед					
82	Борщ	250	1,8	4,9	15,2	112,25
312	Картофельное пюре	150	3,0	350	18,57	132,60
294	Котлета из курицы	90	15,0	15,0	13,50	243,90
376	Чай	200	0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	58,0
10 день	Завтрак					

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОВАСЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА", Деметрьева Тамара Викторовна, Заместитель директора по УР

Сертификат 1BCFBA9572A4246467A4FB7216577DD7

219/330	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	29,7	14,7	24,6	351,0
376	Чай	200	0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	58,0
	Обед					
88	Щи из свежей капусты	250	2,39	6,75	12,25	118,75
302	Рис	150	3,59	4,78	39,30	214,50
280/331	Фрикадельки в соусе	90/30	8,20	11,1	8,70	168,0
376	Чай	200	0,1	0	15,0	115,0

И.о.директора МБОУ «Нововасюганская СОШ»

Дементьева Т.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОВАСЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Дементьева Тамара Викторовна, Заместитель директора по УР

Сертификат 1BCFBA9572A4246467A4FB7216577DD7