

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ПРИ МБОУ «НОВОПОКРОВСКАЯ СОШ»

П блюда 7-11 лет лет 12-17 лет ценность день №1 завтрак 1 Каша молочная геркулесовая с изюмом 150 200 8,5 12,75 33,13 273,6 2 2 Чай с лимоном десерт 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Фруктовый десерт 100 100 0,9 0,2 8,1 40 1 Овощная нарезка 60 100 0,36 5,04 1,5 51,8 5 2 Щи с мясом 200 250 11,97 4,74 11,46 140,8 9 3 Плов из птицы день метицы де	ı №	Энергети	ва в гр.	ые вещ-в	Пищев	acca	Ma	Прием пищи,	№
День №1 завтрак 1 Каша молочная геркулесовая с изюмом 150 200 8,5 12,75 33,13 273,6 2 2 Чай с лимоном десерт 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Фруктовый десерт 100 100 0,9 0,2 8,1 40 4 Овощная нарезка 60 100 0,36 5,04 1,5 51,8 5 3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 4 Итого 61,23 48,62 131,51 1322,57 День №2 3автрак 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180<	рец.	ческая	У	Ж	Б	•		наименование	Π /
День №1 Завтрак 1 Каша молочная геркулесовая с изюмом 150 200 8,5 12,75 33,13 273,6 2 2 Чай с лимоном десерт 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Фруктовый десерт 100 100 0,9 0,2 8,1 40 4 Овощная нарезка 60 100 0,36 5,04 1,5 51,8 5 3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 4 Имого 61,23 48,62 131,51 1322,57 День №2 3автрак 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180<		ценность						блюда	П
Завтрак 1 Каша молочная геркулесовая с изномом 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 3 Фруктовый десерт 1 Овощная нарезка 2 Щи с мясом 200 250 11,97 4,74 11,46 140,8 3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 7 4 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 1 Каша пшенная 150 200 0,07 0,01 15,31 61,6 16 3 Бутерброды со сливочным /15 /20						лет	лет		
1 Каша молочная геркулесовая с изномом 150 200 8,5 12,75 33,13 273,6 2 2 Чай с лимоном десерт 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Фруктовый десерт 100 100 0,9 0,2 8,1 40 4 День №1 Обед нарезка 9,47 12,96 56,54 375,2 2 Щи с мясом нарезка 200 250 11,97 4,74 11,46 140,8 9 3 Плов из птицы на нарезка 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной на птицы на нарезка 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок на нарезка 51,76 35,66 74,97 947,37 44,38 6,5 83,52 4 Хлеб ржаной нарезка 51,76 35,66 74,97 947,37 7 4 Каша пшенная нарезка 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 5 Сок наре								[* · ·	
геркулесовая с изюмом 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 3 Фруктовый десерт 100 100 0,9 0,2 8,1 40 40 9,47 12,96 56,54 375,2 День №1 Обед 1 Овощная нарезка 60 100 0,36 5,04 1,5 51,8 51,8 51,8 51,8 710 3 Плов из птицы 180 200 25,38 710 25,38 21.25 44.61 471.25 32 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 200 2,88 4,38 6,5 83,52 51,76 35,66 74,97 947,37 71 Итого День №2 Завтрак 61,23 48,62 131,51 1322,57 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 32 94й с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 33 59терброды со сливочным 715 720 150 200 2,52 4,52 14,48 105,5 22								i	
2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Фруктовый десерт 100 100 0,9 0,2 8,1 40 2 День №1 Обед нарезка 9,47 12,96 56,54 375,2 1 Овощная нарезка 60 100 0,36 5,04 1,5 51,8 5 2 Щи с мясом 200 250 11,97 4,74 11,46 140,8 9 3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 Итого 61,23 48,62 131,51 1322,57 День №2 3автрак 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 <t< td=""><td>257</td><td>273,6</td><td>33,13</td><td>12,75</td><td>8,5</td><td>200</td><td>150</td><td>Каша молочная</td><td>1</td></t<>	257	273,6	33,13	12,75	8,5	200	150	Каша молочная	1
2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Фруктовый десерт 100 100 0,9 0,2 8,1 40 2 День №1 Обед 9,47 12,96 56,54 375,2 375,2 1 Овощная нарезка 60 100 0,36 5,04 1,5 51,8 5 2 Щи с мясом 200 250 11,97 4,74 11,46 140,8 9 3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 4 Итого 61,23 48,62 131,51 1322,57 День №2 3автрак 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2								1	
3 Фруктовый десерт 100 100 0,9 0,2 8,1 40 2 День №1 Обед нарезка 9,47 12,96 56,54 375,2 1 Овощная нарезка 60 100 0,36 5,04 1,5 51,8 5 2 Щи с мясом 200 250 11,97 4,74 11,46 140,8 9 3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 4 Итого 61,23 48,62 131,51 1322,57 День №2 3автрак 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1					_				
День №1 Обед 9,47 12,96 56,54 375,2 1 Овощная нарезка 60 100 0,36 5,04 1,5 51,8 5 2 Щи с мясом 200 250 11,97 4,74 11,46 140,8 9 3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 Итого 61,23 48,62 131,51 1322,57 День №2 3автрак 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным 150 200 2,52 4,52 14,48 105,5 2	1010	+	1				180	Чай с лимоном	
День №1 Обед 9,47 12,96 56,54 375,2 1 Овощная нарезка 60 100 0,36 5,04 1,5 51,8 5 2 Щи с мясом 200 250 11,97 4,74 11,46 140,8 9 3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 Итого 61,23 48,62 131,51 1322,57 День №2 3автрак 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным /15 /20 2,52 4,52 14,48 105,5 2		40	8,1	0,2	0,9	100	100	Фруктовый	3
День №1 Обед 60 100 0,36 5,04 1,5 51,8 5 2 Щи с мясом 200 250 11,97 4,74 11,46 140,8 9 3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 Итого 51,76 35,66 74,97 947,37 947,37 День №2 3автрак 61,23 48,62 131,51 1322,57 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным /15 /20 2,52 4,52 14,48 105,5 2								десерт	
1 Овощная нарезка 60 100 0,36 5,04 1,5 51,8 5 2 Щи с мясом 200 250 11,97 4,74 11,46 140,8 9 3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 Итого 51,76 35,66 74,97 947,37 Итого 61,23 48,62 131,51 1322,57 День №2 3автрак 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным 150 200 2,52 4,52 14,48 105,5 2		375,2	56,54	12,96	9,47				
Нарезка 200 250 11,97 4,74 11,46 140,8 9 3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 Итого 51,76 35,66 74,97 947,37 День №2 3автрак 48,62 131,51 1322,57 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным /15 /20 2,52 4,52 14,48 105,5 2								День №1 Обед	
2 Щи с мясом 200 250 11,97 4,74 11,46 140,8 9 3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 151,76 35,66 74,97 947,37 17,000	55	51,8	1,5	5,04	0,36	100	60	Овощная	1
/8 /10 3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 Итого 51,76 35,66 74,97 947,37 Иень №2 3автрак 48,62 131,51 1322,57 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным /15 /20 2,52 4,52 14,48 105,5 2								нарезка	
3 Плов из птицы 180 200 25,38 21.25 44.61 471.25 3 4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 Итого 51,76 35,66 74,97 947,37 День №2 3автрак 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным 150 200 2,52 4,52 14,48 105,5 2	997	140,8	11,46	4,74	11,97			Щи с мясом	2
4 Хлеб ржаной 100 120 11,17 0,25 10,9 200 5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 51,76 35,66 74,97 947,37 Итого 61,23 48,62 131,51 1322,57 День №2 3автрак 3 9,75 66,56 384,2 3 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным /15 /20 2,52 4,52 14,48 105,5 2						/10	/8		
5 Сок 150 200 2,88 4,38 6,5 83,52 Утерброды со сливочным 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1	304	471.25	44.61	21.25	25,38	200	180	Плов из птицы	3
Итого 51,76 35,66 74,97 947,37 День №2 Завтрак 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным 150 200 2,52 4,52 14,48 105,5 2		200	10,9	0,25	11,17	120	100	Хлеб ржаной	
Итого 61,23 48,62 131,51 1322,57 День №2 Завтрак 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным 150 200 2,52 4,52 14,48 105,5 2		83,52	6,5	4,38	2,88	200	150	Сок	5
День №2 Завтрак 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным /15 /20 2,52 4,52 14,48 105,5 2		947,37	74,97	35,66	51,76				
Завтрак 1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным 150 200 2,52 4,52 14,48 105,5 2		1322,57	131,51	48,62	61,23			Итого	
1 Каша пшенная 150 200 8,37 9,75 66,56 384,2 3 2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным 150 200 2,52 4,52 14,48 105,5 2								День №2	
2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным 150 200 2,52 4,52 14,48 105,5 2								Завтрак	
2 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6 1 3 Бутерброды со сливочным 150 200 2,52 4,52 14,48 105,5 2	332	384,2	66,56	9,75	8,37	200	150	Каша пшенная	1
3 Бутерброды со 150 200 2,52 4,52 14,48 105,5 2 сливочным /15 /20	1010	+					180		2
сливочным /15 /20	209								3
		<u> </u>	,	ĺ	<u> </u>				
Machom								маслом	
10,96 14,28 96,15 551,13		551,13	96,15	14,28	10,96				

	День №2 Обед							
1	Овощная нарезка	60	100	0,6	5,08	2,3	59,96	55
2	Рассольник	200	250	2,77	4,36	23,4	139,2	129
3	Макароны с тушеной курицей	150 /90	180/ 100	13,45	23,01	18,36	389,1	3.70 301
4	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
5	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,11	-	20,97	79,36	933
6	Кондитерское изделие	30	40	3,83	6,63	25,34	175,14	65
				31,93	39,33	101,27	1042,76	
	Итого			42,89	53,61	197,62	1593,89	
	День №3 Завтрак							
1	Пельмени	150	200	18,36	56,76	28,85	335,9	1085
2	Компот из смеси	180	200	0,11	-	20,97	79,36	933
3	сухофруктов Хлеб	100	150	2,49	0,39	14,43	68,1	
	пшеничный			20.06	57.15	C4 25	402.26	
	П. №2.06			20,96	57,15	64,25	483,36	
1	День №3 Обед Овощная нарезка	60	100	1,37	6,18	10,2	76,8	85
2	Лапша домашняя	200	250	3,09	4,25	15,33	110	235
3	Рыба отварная по-польски с отварным рисом и соусом	150 /90	180/ 100	22,72	12,3	42,21	411,49	502 429
4	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
5	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,01	15,31	61,6	1010
6	Кондитерское изделие	30	40	4,9	2,18	46,02	247	к/к
				43,32	29,54	139,97	1106,89	
	Итого			82,75	139,08	204,22	1590,25	
	День №4 Завтрак							
1	Каша молочная ячневая	150	200	8,02	11,55	43,73	300	411

2	Кисель	180	200	1,2	-	2,2	117,9	332
3	Хлеб	100	150	2,49	0,39	14,43	68,1	
	пшеничный						ŕ	
4	Фруктовый	100	100	0,9	0,2	8,1	40	
	десерт							
	70.40.5			12,61	12,14	68,46	526	
	День №4 Обед		100				-	
1	Овощная	60	100	0,6	5,08	2,3	59,96	55
	нарезка							
	(огурцы,							
2	помидоры) Суп	200	250	3,08	3,38	20,8	137,1	219
2	картофельный	200	230	3,00	3,36	20,8	137,1	219
	на к/б с рисом							
3	Картофельное	150	180/	14,28	23,8	19,2	415,2	3.70
ر	пюре с	/90	100/	14,40	23,0	17,4	713,4	572
	отварным	, , , 0	100					312
	куриным мясом							
4	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
5	Компот из	180	200	0,11	-	20,97	79,36	933
	смеси						,	
	сухофруктов							
				29,24	32,51	74,17	891,62	
	Итого			41,85	44,65	142,66	1417,62	
	П ЪС С							
	День №5							
1	Завтрак Каша манная	150	200	6,33	8,9	25,49	207,38	744
2	Каша манная Компот	180	200	0,33	5,5	23,66	93,24	932
2	плодово-	100	200	0,21		23,00	75,24	752
	ягодный							
3	Бутерброд с	30/	30/1	6,45	7,27	17,77	198,92	3
	сыром	10	0					
				12,99	16,17	66,92	499,54	
					+		1	
	День №5 Обед				_			_
1	Овощная	60	100	1,54	3,6	9,01	75,4	81
	Овощная нарезка				·	·	ŕ	81
2	Овощная нарезка Суп рыбный	200	250	5,8	5,3	25,5	145	
	Овощная нарезка Суп рыбный Макароны с	200 150	250 180/		·	·	ŕ	3.70
2	Овощная нарезка Суп рыбный	200	250	5,8	5,3	25,5	145	
3	Овощная нарезка Суп рыбный Макароны с биточками	200 150 /90	250 180/ 100	5,8 12,22	5,3 25,43	25,5 50,3	145 420,8	3.70
2 3 4	Овощная нарезка Суп рыбный Макароны с биточками Хлеб ржаной	200 150 /90	250 180/ 100	5,8 12,22 11,17	5,3	25,5 50,3	145 420,8 200	3.70 572
3	Овощная нарезка Суп рыбный Макароны с биточками Хлеб ржаной Напиток из	200 150 /90	250 180/ 100	5,8 12,22	5,3 25,43	25,5 50,3	145 420,8	3.70
2 3 4	Овощная нарезка Суп рыбный Макароны с биточками Хлеб ржаной	200 150 /90	250 180/ 100	5,8 12,22 11,17	5,3 25,43	25,5 50,3	145 420,8 200	3.70 572

				35,74	39,76	162,7	1167,56	
	Итого			48,73	55,93	229,62	1667,1	
	День №6							
	Завтрак							
1	Каша молочная рисовая	150	200	6,2	10,1	26,2	233,2	332
2	Сок	180	200	5,6	6,4	24,4	172,1	1025
3	Хлеб пшеничный	100	150	2,49	0,39	14,43	68,1	
				14,29	16,89	65,03	473,4	
	День №6 Обед							
1	Овощная нарезка	60	100	1,54	3,6	9,01	75,4	55
2	Суп гороховый	200	250	6,1	5,9	26,7	83,4	221
3	Гречка с гуляшом	150 /90	180/ 100	11,28	18,28	54,8	360,7	632
4	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
5	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,01	15,31	61,6	1010
6	Кондитерское изделие	30	40	4,9	5,18	46,02	247	K/K
				35,06	33,22	162,74	1028,1	
	Итого			49,32	50,11	227,77	1501,5	
	День №7							
	Завтрак							
1	Пельмени с	150	200	18,36	56,76	28,85	335,9	395
	маслом							
2	сливочным Какао на	180	200	5,6	6,4	24,4	172,1	642
2	молоке	100	200	3,0	0,4	24,4	1 / 2,1	042
3	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
4	Фруктовый	100	100	0,9	0,2	8,1	40	
	десерт			36,03	63,61	72,25	748	
	День №7 Обед			30,03	03,01	12,23	740	
1	Овощная	60	100	0,6	5,08	2,3	59,96	55
	нарезка	00		0,0		2,3	39,90	33
2	Суп вермишелевый на к/б	200	250	11,97	4,74	11,46	140,8	977
3	Рагу из курицы	180	200	20,54	12,33	20,44	272,8	702
4	Кисломолочны е продукты	180	200	5	4,8	25,3	157	948
5	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
	1			49,28	27,02	70,4	830,56	
	Итого			85,31	90,63	142,65	1548,56	

	День №8							
	Завтрак							
1	Каша молочная геркулесовая с	150	200	8,5	12,75	33,13	273,6	257
2	изюмом Чай с лимоном	180	200	0,07	0,01	15,31	61,6	1010
3		100	100	0,07	0,01	8,1	40	1010
3	Фруктовый десерт	100	100	·				
				9,47	12,96	56,54	375,2	
	День №8 Обед							
1	Овощная нарезка	60	100	1,37	6,18	10,2	76,8	85
2	Борщ на к/б	200	250	1,81	4,91	125.25	102.5	997
3	Каша	150	180/	15	28,14	56,44	482,8	744
	гороховая с котлетой	/90	100	61		,	,	572
4	«Школьная»	100	150	11 17	0.25	10.0	200	
5	Хлеб ржаной Сок	100 180	200	11,17 2,88	0,25	10,9	200	
3	COR	100	200	93,23	4,38	6,5	83,52 945,62	
	Итого			102,7	56,82	265,83	1320,82	
	День №9			102,7	30,02	203,03	1320,02	
	Завтрак							
1	Каша пшенная	150	200	8,37	9,75	66,56	384,2	332
2	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,01	15,31	61,6	1010
3	Бутерброды со	150	200/	2,52	4,52	14,48	105,5	209
	сливочным	/15	20				,	
	маслом			10,96	14,28	96,35	551,3	
	День №9 Обед			10,70	17,20	70,33	331,3	
1	Овощная	60	100	0,6	5,08	2,3	59,96	55
2	нарезка Рассольник	200	250	2,77	4,36	23,4	139,2	129
3	Макароны с	150	180/	14,94	21,36	46,05	439,7	3.70
3	рыбной котлетой	/90	100	14,54	21,30	40,03	439,7	390
4	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
5	Компот из	180	200	0,11	-	20,97	79,36	933
3	смеси сухофруктов	100	200	0,11		20,77	77,30	
6	Кондитерское	30	40	4,9	5,18	46,02	247	65
	изделие			34,49	36,23	149,46	1165,22	
	Итого			45,45	50,23	245,99	1716,52	

День№10 Завтрак							
Каша манная	150	200	6,33	8,9	25,49	207,38	744
Компот	180	200	0,21	-	23,66	93,24	932
Фруктовый десерт	100	100	0,9	0,2	8,1	40	
Хлеб пшеничный	100	150	2,49	0,39	14,43	68,1	
			9,93	9,49	71,68	408,72	
День №10 Обед							
Овощная нарезка	60	100	1,37	6,18	10,2	76,8	85
Лапша домашняя	200	250	3,09	4,25	15,33	110	235
Рыба отварная по-польски с отварным рисом и соусом	90/	100/ 180	22,72	12,3	42,21	411,49	502 429
Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
Чай с лимоном	180	200	0,07	0,01	15,31	61,6	1010
			38,42	22,99	93,95	859,89	
Итого			48,35	32,48	165,63	1268,61	
	Завтрак Каша манная Компот Фруктовый десерт Хлеб пшеничный День №10 Обед Овощная нарезка Лапша домашняя Рыба отварная по-польски с отварным рисом и соусом Хлеб ржаной Чай с лимоном	Завтрак Каша манная 150 Компот 180 Фруктовый десерт 100 Хлеб пшеничный 100 День №10 Обед 0 Овощная нарезка 60 Лапша домашняя 200 Рыба отварная по-польски с отварным рисом и соусом 150 Хлеб ржаной 100 Чай с лимоном 180	Завтрак 150 200 Компот 180 200 Фруктовый десерт 100 100 Хлеб пшеничный 100 150 День №10 Обед 0 100 Овощная нарезка 60 100 Лапша домашняя 200 250 Рыба отварная по-польски с отварным рисом и соусом 150 180 Хлеб ржаной 100 150 Чай с лимоном 180 200	Завтрак 150 200 6,33 Компот 180 200 0,21 Фруктовый десерт 100 100 0,9 Хлеб пшеничный 100 150 2,49 Пшеничный 9,93 100 1,37 Обед Обед Папша домашная нарезка 200 250 3,09 Рыба отварная по-польски с отварным рисом и соусом 150 180 22,72 Хлеб ржаной Тоо 150 11,17 14й с лимоном 180 200 0,07 38,42	Завтрак 150 200 6,33 8,9 Компот 180 200 0,21 - Фруктовый десерт 100 100 0,9 0,2 Хлеб пшеничный 100 150 2,49 0,39 День №10 9,93 9,49 День №10 06ед 0 100 1,37 6,18 Папша домашняя 200 250 3,09 4,25 Рыба отварная по-польски с отварным рисом и соусом 150 180 22,72 12,3 Хлеб ржаной 100 150 11,17 0,25 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 38,42 22,99	Завтрак Каша манная 150 200 6,33 8,9 25,49 Компот 180 200 0,21 - 23,66 Фруктовый десерт 100 100 0,9 0,2 8,1 Хлеб пшеничный 100 150 2,49 0,39 14,43 Пшеничный 9,93 9,49 71,68 День №10 7 6,18 10,2 Овощная нарезка 60 100 1,37 6,18 10,2 Лапша домашняя 200 250 3,09 4,25 15,33 Рыба отварная по-польски с отварным рисом и соусом 150 180 22,72 12,3 42,21 Хлеб ржаной 100 150 11,17 0,25 10,9 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31	Завтрак Каша манная 150 200 6,33 8,9 25,49 207,38 Компот 180 200 0,21 - 23,66 93,24 Фруктовый десерт 100 100 0,9 0,2 8,1 40 Хлеб пшеничный 100 150 2,49 0,39 14,43 68,1 День №10 Обед 9,93 9,49 71,68 408,72 День №10 Обед 100 1,37 6,18 10,2 76,8 нарезка Лапша домашняя 200 250 3,09 4,25 15,33 110 Рыба отварная по-польски с отварным рисом и соусом 150 180 22,72 12,3 42,21 411,49 Хлеб ржаной 100 150 11,17 0,25 10,9 200 Чай с лимоном 180 200 0,07 0,01 15,31 61,6

К примерному меню для организации питания детей в лагере дневного пребывания при МБОУ «Новопокровская СОШ» на период с 01.06.2025г по 21.06.2025г Сухой паек:

- coк 200г
- кондитерские изделия 100г
- фрукты 200г
- бутилированная питьевая вода 200г