**МЕНЮ**

**Оздоровительный лагерь**

МКОУ«Центр образования №10»

**на « 08 » июня 2022 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса | Энерг. ценность |
|  |  | порций (гр) | Ккал |
| **Завтрак** | 1.Каша манная вязкая | 200 | 279.4 |
|  | 2.Кофейный напиток с молоком | 200 | 79.0 |
|  | 3.Батон | 50 | 131.0 |
|  | 4.Сыр порционный | 15 | 39.6 |
|  | |  | **529,0** |
|  |  |  |  |
| **Обед** | 1.Салат из свежих огурцов | 100 | 102.0 |
|  | 2.Суп гороховый | 250 | 148.3 |
|  | 3.Рис отварной | 180 | 245.5 |
|  | 4.Тефтели рыбные | 100 | 121.0 |
|  | 5.Компот из изюма | 200 | 81.0 |
|  | 6.Батон | 40 | 104.8 |
|  | 7.Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 72.4 |
|  | |  | **875,0** |
|  |  |  |  |
| **Полдник** | 1.Йогурт | 200 | 106,0 |
|  | 2.Булочка домашняя | 60 | 233,0 |
|  | 3.Фрукт (по сезону) | 100 | 72,0 |
|  |  |  | **411,0** |
| **Стоимость питания** | | **260,00 руб**. |  |
| **Накладные расходы** | | **40,10 руб** |  |
| **ИТОГО за день** | | **300,10 руб** | **1815,0** |
|  |  |  |  |