



Утверждаю
Начальник лагеря
Е.В.Жетимекова.

МЕНЮ
Лагерь МКОУ «ЦО №10»
на «24» марта 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	63,0
	Каша молочная пшеничная вязкая	250	373,8
	Чай с лимоном	200	61
	Батон нарезной	15	39,3
	Печенье	50	208,
		555	745,1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	92,0
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
Обед	Помидор свежий порц.	100	24,0
	Свекольник со сметаной	250	97,0
	Плов из отварной курицы	280	478,6
	Компот из апельсинов с яблоком	200	93
	Хлеб ржано-пшеничный	50	90,5
		880	783,1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
Полдник	Пряник	50	183
	Кефир	200	100
	Фрукт (по сезону)	100	28,0
		350	311,0
			1931,2