



Утверждаю  
Начальник лагеря  
Е.В.Жетимекова.

МЕНЮ  
Оздоровительный лагерь МКОУ «ЦО №10»  
на «25» марта 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Завтрак</b>	Бутерброд	60	176,0
	Салат из моркови с курагой	100	68,0
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30	425/6
	Кофейный напиток с молоком	200	79,0
		<b>560</b>	<b>840,0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	200	92,0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокачанной	100	136
	Рассольник Ленинградский	250	137,5
	Котлета куриная с красным соусом	80/20	150,9/12/9
	Макаронные изделия отварные	180	173,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	110
	Хлеб ржано-пшеничный	50	90,5
		<b>880</b>	<b>881,7</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Полдник</b>	Вафли	50	175
	Йогурт	200	174,0
	Фрукт (по сезону)	1шт	41,0
		<b>350</b>	<b>390,0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2140,7</b>