



Утверждаю
Начальник лагеря
Е.В.Жетимекова.

МЕНЮ
Оздоровительный лагерь МКОУ «ЦО №10»
на «26» марта 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
Завтрак	Сыр сычужный пвердый порционно	15	51,4
	Масло сливочное(порционное)	10	74,8
	Каша рисовая молочная вязкая	250	349,3
	Чай с лимоном	200	61,0
	Батон нарезной	50	131,0
		550	667,5

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	64,0
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	111,2
	Котлета рыбная с соусом сметаннысм и томатом	80/20	90,4/46,0
	Пюре картофельное	200	184,0
	Компот из яблок с лимоном	200	103,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	90,5
		900	689,1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
Полдник	Печенье сахарное	50	208,0
	Снежок	200	100,0
	Фрукт (по сезону)	1 шт	42,0
		350	350,0
Итого за день			1798,6