



Утверждаю  
Начальник лагеря  
Е.В.Жетимекова.

**МЕНЮ**  
Оздоровительный лагерь МКОУ «ЦО №10»  
на «27» марта 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с вареной колбасой	50	137,0
	Помидор свежий порц.	100	24,0
	Омлет натуральный	200	331,3
	Чай с сахаром	200	60,0
	Батон нарезной	15	39,3
			<b>565</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 свежих огурцов	100	102,0
	Суп картофельный гороховый	250	108,0
	Курица тушеная в соусе	100	165,0
	Каша гречневая рассыпчатая	200	337,3
	Компот из апельсинов с яблоком	200	93
	Хлеб ржано-пшеничный	50	90,5
			<b>900</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Полдник</b>	Пряник	50	183,0
	Ряженка	200	100,0
	Фрукт (по сезону)	100	28,0
		<b>350</b>	<b>311,0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1890,4</b>