



Утверждаю  
Начальник лагеря  
Е.В.Жетимекова.

**МЕНЮ**  
Лагерь МКОУ «ЦО №10»  
на «28» марта 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	35	123,0
	Сосиски отварные	100	239
	Макаронные из-я отварные	180	173,9
	Какао с молоком	200	144
	Батон нарезной	35	91,7
			<b>550</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 моркови с зел.горошком	100	121,6
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной.	250	99,20
	Жаркое по домашнему	300	516,50
	Компот из сушеных плодов или ягод	200	81,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	90,5
			<b>750</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Полдник</b>	Йогурт	200	174,0
	Вафли	50	175,0
	Фрукт (по сезону)	100	28,0
			<b>350</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2167,4</b>