

«Утверждаю»  
 начальник лагеря с дневным  
 пребыванием при МБОУ СОШ с. Устиновка  
 О.А. Мурзина



## МЕНЮ (12 - 14 лет)

| 6 день  |                  |                                   |             |              |                |
|---|------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|----------------|
| Наименование блюда  | Масса порции (г) | Пищевая и энергетическая ценность |             |              |                |
|   |                  | Б                                 | Ж           | У            | Эн/цен. (к/к)  |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                  |                                   |             |              |                |
| 1. Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп | 300              | 12,6                              | 19,1        | 56,2         | 448,4          |
| 2. Какао с молоком сгущённым  | 200              | 3,6                               | 3,7         | 23,8         | 143,7          |
| 3. Груша  | 120              | 0,5                               | 0,4         | 12,4         | 56,4           |
| 4. Хлеб ржано-пшеничный   | 50               | 3,7                               | 1,0         | 20,7         | 106,7          |
| <b>Итого за приём пищи:</b>   | <b>670</b>       | <b>20,4</b>                       | <b>24,2</b> | <b>113,0</b> | <b>755,2</b>   |
| <b>ОБЕД</b>   |                  |                                   |             |              |                |
| 1. Салат из свежих помидоров  | 120              | 1,3                               | 6,7         | 4,2          | 84,7           |
| 2. Суп картофельный с бобовыми  | 250              | 5,8                               | 5,9         | 18,7         | 152,3          |
| 3. Тефтели мясные   | 100              | 4,9                               | 7,7         | 7,2          | 153,7          |
| 4. Соус томатный №364   | 50               | 1,1                               | 4,9         | 3,6          | 61,0           |
| 5. Каша гречневая рассыпчатая   | 200              | 11,4                              | 6,1         | 51,7         | 274,6          |
| 6. Компот из смеси сухофруктов  | 200              | 0,6                               | 0,1         | 31,7         | 131,0          |
| 7. Хлеб ржано-пшеничный   | 50               | 3,7                               | 1,0         | 20,7         | 106,7          |
| <b>Итого за приём пищи:</b>   | <b>970</b>       | <b>28,7</b>                       | <b>32,3</b> | <b>137,6</b> | <b>964,1</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |                  |                                   |             |              |                |
| Пряник  | 140              | 6,4                               | 7,7         | 38,8         | 255,3          |
| Йогурт  | 250              | 8,2                               | 8,0         | 28,3         | 215,0          |
| <b>Итого за приём пищи:</b>   | <b>390</b>       | <b>14,6</b>                       | <b>15,7</b> | <b>67,0</b>  | <b>470,3</b>   |
| <b>Всего за день:</b>   |                  | <b>63,6</b>                       | <b>72,3</b> | <b>317,6</b> | <b>2 189,6</b> |