

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Центр образования»
О.С. Савинцева



A handwritten signature in blue ink, likely belonging to the director O.S. Savinceva.

Примерное десятидневное меню
МБОУ «Центр образования» 2026 год
Летний лагерь



День 1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергет ическая ценност ь. ккал	Масса порции г	Пищевые вещества, г.			Энергетичес кая ценность. ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 лет и старше			
168	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200	73,00	6,21	27,71	201,00	200	73,00	6,21	27,71	201,00
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,48	5	17,78	141,2	200	5,48	5	17,78	141,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/10/10	11,55	4,9	17,10	193,00	40/10/10	11,91	6,53	12,31	170,5
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	100	0,4	0,4	9,8	44,0
						578,83					578,83
	ОБЕД										
83	Суп картофельный с фрикадельками и рисом	250	5,18	6,64	15,4	139,00	250	11,2	9,73	6,28	164,43
308	Котлеты из птицы	100	11,61	9,77	9,88	165,83	100	11,61	9,77	9,88	165,83
332	Макароны отварные с малом сливочным	150	0,55	5,35	25,6	157,4	180	3,15	5,55	25,01	178,33
71	Помидоры свеж.	80	3,2	1,95	5,24	68,2	100	3,2	1,95	5,24	72,2
517	Кисель фруктовый	200	0	0,36	29,02	121,52	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	50	0,6	3,3	17,1	82,7
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						874,65					882,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,51	49,49	152,86	1453,48		53,51	49,49	152,86	1461,48

День 2

[illegible]

День 3

[illegible]

День 4

[illegible]

День 5

[illegible]

День 6

[illegible]

День 7

[illegible]

День 8

[illegible]

День 9

[illegible]

День 10

[illegible]