

МБОУ Инзенская НШ

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Инзенская НШ

_____ М.М.Тимофеева

« ____ » _____ 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник ЛОЛ

МБОУ Инзенская НШ

_____ О.А.Тимошина

« ____ » _____ 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ «ОРЛЯТА»
ПРИ МБОУ ИНЗЕНСКАЯ НШ**

2024 г.

| | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|------------|---------------|-------------|-----|
| День №10 – завтрак: | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 8,06 | 9,76 | 32,63 | 242,96 | 1,24 | 0,32 | 0,14 | 255,7 | 1,74 | 8 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,52 | 0,12 | 0,03 | 105,86 | 0,11 | 75 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 65 | 3,48 | 8,32 | 17,20 | 157,6 | - | - | - | 80,0 | 0,5 | 85 |
| Яблоко св. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | - | - | 10,0 | 2,2 | 96 |
| День №10 – обед: | | | | | | | | | | | |
| Салат с огурцами и помидорами | 60 | 0,57 | 3,68 | 1,84 | 42,84 | 11,4 | 0,03 | 0,06 | 13,41 | 0,86 | 103 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,3 | 2,2 | 14,3 | 88 | 5,60 | 0,05 | 0,07 | 12,65 | 0,73 | 22 |
| Рыба по-польски | 100 | 7,34 | 2,46 | 7,88 | 81,05 | 0,27 | 0,08 | 0,07 | 39,7 | 0,59 | 38 |
| Рис отварной | 150 | 4,76 | 7,85 | 2,35 | 224,6 | 0,00 | - | 0,03 | 6,84 | 0,66 | 40 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 10,0 | 0,06 | 35,2 | 110 | 9,35 | - | 0,12 | 28,7 | 0,96 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,00 | - | 0,13 | 0,01 | 1,05 | 87 |
| ИТОГО: | | 47,21 | 48,79 | 218,64 | 1431,31 | 37,6 | 0,72 | 0,7 | 569,12 | 13,4 | |