

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания**

**филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1 в с. Перкино**

**1 день**

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	4,2	5,2	28,7	177,8
Чай с лимоном	200	-	-	15	57
Печенье	20	0,64	0,56	16,02	70
<b>Обед</b>					
Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
Картофельное пюре	150	4,66	6,4	19,6	156
Котлета куриная	75	7,78	5,78	7,85	114,38
Чай	200				
Овощи	30	0,24	0,06	0,78	4,2
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7

## Меню - раскладка лагеря дневного пребывания

филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1 в с. Перкино

2 день

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша «Дружба»	200	8,24	10,62	21,20	293
Сок	200	-	-	13	92
Печенье	20	0,64	0,56	16,02	70
<b>Обед</b>					
Щи	250	2,1	1,675	9,225	61,65
Рис	150	3,67	5,42	36,67	210,11
Рыба тушеная	100	10,2	5,5	4,6	108,8
Чай	200				
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7
Овощи	30	0,24	0,06	0,78	4,2
Печенье	20	0,64	0,56	16,02	70

Меню - раскладка лагеря дневного пребывания

**филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1 в с. Перкино**

**3 день**

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	14,2
Йогурт	150	8.84	5.82	12.66	135.92
Печенье	20	0,64	0,56	16,02	70
<b>Обед</b>					
Суп гороховый с курицей	250	12,542	9,295	27,332	256,48
Каша гречневая	150	8,73	2,295	0,945	232,1
Гуляш из куриной грудки	100	21,2	12,0	0,8	197
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7
Чай	200				
Овощи	30	0,24	0,06	0,78	4,2
Печенье	20	0,64	0,56	16,02	70

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания**

**филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1 в с. Перкино**

**4 день**

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Геркулесовая каша	150	4,9	7,8	20,3	172,5
Чай	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром					
Сыр	10	2.3	2.9	-	36
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.62	19.46	97,86
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	250	5,6	4,2	36,0	204,3
Макароны	150	7,78	5,78	7,85	114,38
Котлета куриная	75	0,32	14.39	32,86	129,52
Компот из сухофруктов	200	1,8	0,3	13,3	56,7
Хлеб ржаной	30	0,64	0,56	16,02	70
Конфета	30	2.0	10.7	17.0	160

## Меню - раскладка лагеря дневного пребывания

филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1 в с. Перкино

5 день

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая	150	8,73	2,295	0,945	232,1
Йогурт	150	8.84	5.82	12.66	135.92
Печенье	20	0,64	0,56	16,02	70
<b>Обед</b>					
Суп вермишелевый с курицей	250	15	13,86	25,10	285
Плов	150	15	13,86	25,10	285
Чай	200	0,24	0,06	0,78	4,2
Овощи	30	1,8	0,3	13,3	56,7

Хлеб ржаной	30				
Банан	150	2,3	0.75	31,5	142,5

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания**

**филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1 в с. Перкино**

**6 день**

Наименование блюد и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Геркулесовая каша	150				
Чай	200	-	-	15	57
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.62	19.46	97,86
<b>Обед</b>					
Борщ	250	1,825	4,9	12,75	102,5
Макароны	150	5,6	4,2	36,0	204,3

Котлета куриная	75	7,78	5,78	7,85	114,38
Сок	200			13	92
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7
Печенье	20	0,64	0,56	16,02	70
Овощи	30	0,24	0,06	0,78	4,2

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания**

**филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1 в с. Перкино**

**7 день**

Наименование блюد и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша манная	200	6.21	7.47	25.09	192
Чай	200	-	-	15	57
Печенье	20	0,64	0,56	16,02	70
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с крупой	250	10	7,475	7,9	163,05
Картофельное пюре	150	4,66	6,4	19,6	156

Рыба тушеная	100	10,2	5,5	4,6	108,8
Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,86	129,52
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7
Овощи	30	0,24	0,06	0,78	4,2
конфета	30	2.0	10.7	17.0	160

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания**

**филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1 в с. Перкино**

**8 день**

Наименование блюد и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	14,2
Чай	200	-	-	15	57
Печенье	20	0,64	0,56	16,02	70
Обед					
Суп гороховый с курицей	250	12,542	9,295	27,332	256,48

Макароны	150	5,6	4,2	36,0	204,3
Котлета куриная	75	7,78	5,78	7,85	114,38
Сок	200			13	92
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания**

**филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1 в с. Перкино**

**9 день**

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	4,2	5,2	28,7	177,8
Йогурт питьевой	150	8,84	5,82	12,66	135,92
Печенье	20	0,64	0,56	16,02	70
<b>Обед</b>					
Щи	250	2,1	1,675	9,225	61,65
Каша гречневая	150	8,73	2,295	0,945	232,1
Гуляш из куриной грудки	100	21,2	12,0	0,8	197
Чай	200	-	-	15	57

Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7
Вафля	50	3.40	12.65	31.05	258.50

### Меню - раскладка лагеря дневного пребывания

**филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1 в с. Перкино**

**10 день**

Наименование блюد и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Геркулесовая каша	150	4,9	7,8	20,3	172,5
Чай	200	-	-	15	57
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.62	19.46	97,86
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	250	6,18	3,30	14,65	113,00
Рагу из птицы	150	2,0	3,6	13,8	95,4
Сок	200			13	92
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7

Овоци	30	0,24	0,06	0,78	4,2
Печенье	20	0,64	0,56	16,02	70