Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Брилькова

**Примерное 10-дневное меню лагеря с дневным пребыванием при МБОУ – Смолевичская ООШ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход блюд** | **Наименование блюд** | | | **Пищевые вещества** | | | **Калорийность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1 день Завтрак** | | | | | | | |
| 10 | Масло сливочное | | | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 200 | Каша манная | | | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186 |
| 200/15 | Чай с сахаром | | | 0,2 | - | 15 | 58 |
| 30 | Батон | | | 2,2 | 0,9 | 15,42 | 75,0 |
| Итого |  | | |  |  |  | 394,0 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 200 | Суп с макаронами | | | 8,9 | 7,9 | 15,9 | 171 |
| 150 | Плов | | | 4,02 | 4,85 | 38,58 | 219 |
| 60 | Огурец свежий (нарезка) | | | 0,8 |  | 2,6 | 13 |
| 200 | Компот из сухофруктов | | | 0,5 |  | 31,5 | 124 |
| 30 | Хлеб ржаной | | | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 15 | Кондитерские изделия (зефир) | | | 3,35 | 5,9 | 37,2 | 104,25 |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) | | | 0,4 | 0 | 11,3 | 23,0 |
| Итого |  | | |  |  |  | 816,30 |
| **Итого** |  | | |  |  |  | **1210,30** |
| **2 день Завтрак** | | | | | | | |
| 200 | Каша молочная из рисовой крупы | | | 7,92 | 8,72 | 37,2 | 244 |
| 15 | Сыр порциями | | | 3,91 | 4,93 | - | 61,2 |
| 200 | Компот из сухофруктов | | | 0,5 |  | 31,5 | 124 |
| 30 | Хлеб пшеничный | | | 4,18 | 0,5 | 27,34 | 124,30 |
| Итого |  | | |  |  |  | 553,5 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 200 | Борщ из свежей капусты | | | 2 | 5,2 | 13,1 | 106 |
| 30 | Хлеб ржаной | | | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 150 | Картофельное пюре | | | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164 |
| 60 | Куры отварные | | | 12,3 | 25,3 | - | 190,44 |
| 60 | Помидоры свежие (нарезка | | | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 200 | Йогурт | | | 0,2 | - | 15 | 58 |
| 50 | Фрукты свежие (бананы) | | | 0,4 | 0 | 11,3 | 45,95 |
| Итого |  | | |  |  |  | 718,99 |
| **Итого 1272,49** | | | | | | | |
| **3 день Завтрак** | | | | | | | |
| 200 | Каша пшенная молочная | | | 5,7 | 10,7 | 24 | 219 |
| 200 | Кофейный напиток | | | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 93 |
| 30/10 | Бутерброд с маслом | | | 2,1 | 0,36 | 12,69 | 150,0 |
| Итого |  | | |  |  |  | 462,0 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 200 | Суп картофельный с рисом | | 3,74 | | 3,44 | 28,0 | 146 |
| 150 | Каша гречневая | | 8,9 | | 11,9 | 43,4 | 315 |
| 70 | Котлета мясная | | 7,9 | | 7,2 | 8,0 | 129,3 |
| 60 | Салат из св. капусты | | 0,55 | | 0,1 | 18 | 10 |
| 30 | Хлеб ржаной | | 3,48 | | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 200/15 | Чай с сахаром | | 0,2 | | - | 15 | 58 |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) | | 0,4 | | 0 | 11,3 | 23,0 |
| Итого |  | |  | |  |  | 770,85 |
| **Итого** |  | |  | |  |  | **1232,85** |
| **4 день Завтрак** | | | | | | | |
| 200 | Суп молочный с макаронами | | | 5,6 | 5,8 | 22,5 | 146 |
| 20/15 | Бутерброд с сыром | | | 6,2 | 6,6 | 10,2 | 124 |
| 200 | Компот из сухофруктов | | | 0,5 |  | 31,5 | 124 |
| Итого |  | | |  |  |  | 394 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 200 | Щи из свежей капусты | 2,2 | | | 4,5 | 19,7 | 140,8 |
| 60 | Нарезка из св.огурцов | 0,37 | | | 4,2 | 1,2 | 13,0 |
| 220 | Жаркое | 3,2 | | | 6,8 | 21,9 | 164 |
| 30 | Хлеб ржаной | 3,48 | | | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 200 | Какао на молоке | 3,3 | | | 3,6 | 25,3 | 140 |
| 15 | Кондитерские изделия (вафли) | 3,35 | | | 5,9 | 37,2 | 104,25 |
| 50 | Фрукты свежие (бананы) | 0,8 | | | 0 | 22,6 | 45,95 |
| Итого |  |  | | |  |  | 850,55 |
| **Итого** |  |  | | |  |  | **1244,55** |
| **5 день Завтрак** | | | | | | | |
| 120/30 | Оладьи со сгущенным молоком | | | 11,46 | 21,38 | 70,15 | 505,25 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке | | | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 93 |
| Итого |  | | |  |  |  | 598,25 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 200 | Суп овощной | | | 9,7 | 7,9 | 19,5 | 189 |
| 200/15 | Чай с сахаром | | | 0,2 |  | 15 | 58 |
| 150 | Рис отварной | | | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164 |
| 50/50 | Гуляш из отв. мяса (свинина) | | | 21,8 | 23,6 | 4,9 | 321,7 |
| 60 | Нарезка из свежих помидоров | | | 0,54 | 4,2 | 2,3 | 10 |
| 30 | Хлеб ржаной | | | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) | | | 0,4 | 0 | 11,3 | 23,0 |
| Итого |  | | |  |  |  | 855,25 |
| **Итого** |  | | |  |  |  | **1453,50** |
| **6 день Завтрак** | | | | | | | |
| 200 | Каша рисовая молочная с маслом | | | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 |
| 10 | Масло сливочное | | | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 30 | Батон | | | 2,2 | 0,9 | 15,42 | 75,0 |
| 200 | Чай с сахаром | | | 0,2 |  | 15 | 58 |
| Итого |  | | |  |  |  | 507,36 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 200 | Борщ из св. капусты | | | 2 | 5,2 | 13,1 | 106 |
| 150 | Макароны отварные | | | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220 |
| 70 | Котлета тушеная | | | 5,4 | 4,8 | 8,3 | 95 |
| 200 | Кисель | | | - | - | 40,6 | 129 |
| 30 | Хлеб ржаной | | | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 60 | Нарезка из св. огурцов | | | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 50 | Фрукты свежие (бананы) | | | 1,5 | 0 | 22,41 | 45,95 |
| Итого |  | | |  |  |  | 773,50 |
| **Итого** |  | | |  |  |  | **1280,86** |
| **7 день Завтрак** | | | | | | | |
| 30/10 | Бутерброд с маслом | | | 2,7 | 9,3 | 15,02 | 153 |
| 200 | Каша манная | | | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186 |
| 200 | Кофейный напиток | | | 4,2 | 4,81 | 17,03 | 124,58 |
| Итого |  | | |  |  |  | 463,58 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 200 | Суп гороховый | | | 7,6 | 5,7 | 20 | 163 |
| 150 | Картофельное пюре | | | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164 |
| 60 | Рыба тушеная | | | 6,7 | 5,1 | 18,2 | 102 |
| 60 | Салат св. капусты | | | 0,5 | 1,6 | 1,8 | 62 |
| 200 | Компот из сухофруктов | | | 0,5 |  | 31,5 | 124 |
| 30 | Хлеб ржаной | | | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 119,4 |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) | | | 0,4 | 0 | 11,3 | 23,0 |
| Итого |  | | |  |  |  | 727,55 |
| **Итого** |  | | |  |  |  | **1191,13** |
| **8 день Завтрак** | | | | | | | |
| 150 | Суп молочный с макаронами | | | 5,6 | 5,8 | 22,5 | 146 |
| 200 | Чай с сахаром | | | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 |
| 20/20 | Бутерброд с сыром | | | 7,46 | 6,38 | 9,7 | 84,2 |
| Итого |  | | |  |  |  | 317,2 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 200 | Суп из рисовый крупы | | | 3,5 | 5,8 | 12,9 | 118 |
| 50\50 | Гуляш из отв. мяса | | | 21,8 | 23,6 | 4,9 | 321,7 |
| 150 | Каша гречневая | | | 8,9 | 11,9 | 43,4 | 315 |
| 60 | Помидоры свежие | | | 0,55 | 0,1 | 18 | 10 |
| 200 | Сок | | | - | - | 40,6 | 129 |
| 30 | Хлеб ржаной | | | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 50 | Фрукты свежие (бананы) | | | 0,4 | 0 | 11,3 | 45,95 |
| Итого |  | | |  |  |  | 1029,20 |
| **Итого** |  | | |  |  |  | **1346,40** |
| **9 день Завтрак** | | | | | | | |
| 120/30 | Оладьи со сгущенным молоком | | | 11,46 | 21,38 | 70,15 | 505,25 |
| 200 | Чай с сахаром | | | 0,2 |  | 15 | 58 |
| Итого |  | | |  |  |  | 563,25 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 200 | Щи из свежей капусты | | | 2,52 | 5,94 | 11,78 | 110,8 |
| 100 | Картофель тушеный с мясом | | | 10 | 8,3 | 23 | 235,10 |
|  |  | | |  |  |  |  |
| 60 | Салат из св. огурцов и помидоров | | | 0,5 | 1,6 | 1,8 | 11,5 |
| 30 | Хлеб ржаной | | | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 200 | Какао на молоке | | | 3,3 | 3,6 | 25,3 | 140 |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) | | | 0,8 | 0 | 22,6 | 23,0 |
| Итого |  | | |  |  |  | 609,95 |
| **Итого** |  | | |  |  |  | **1173,20** |
| **10 день Завтрак** | | | | | | | |
| 200 | Каша пшенная молочная | | | 5,7 | 10.7 | 24 | 219 |
| 30/10 | Бутерброд с маслом | | | 5,92 | 11,52 | 49,44 | 153 |
| 200 | Чай с сахаром | | | 0,2 |  | 15 | 58 |
| Итого |  | | |  |  |  | 430,0 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 200 | Суп рисовый | | | 2,2 | 4,5 | 19,7 | 140,8 |
| 150 | Макароны отварные | | | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220 |
| 200 | Сок | | | 0,5 |  | 31,5 | 124 |
| 70 | Котлета тушеная | | | 12,3 | 25,3 | - | 190,44 |
| 60 | Салат из св. капусты | | | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 15 | Кондитерские изделия вафли | | | 3,35 | 5,9 | 37,2 | 104,25 |
| 30 | Хлеб ржаной | | | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 50 | Фрукты свежие (бананы) | | | 0,4 | 0 | 11,3 | 45,95 |
| Итого |  | | |  |  |  | 1002,99 |
| **Итого** |  | | |  |  |  | **1432,99** |

**Меню для ЛОЛ на каждый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждаю:**  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Брилькова  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,55 | | | | | | Витамин «С» | | | | | |  | | | | |
| 10 | | | | | | Масло сливочное | | | | | |  | | | | |
| 200 | | | | | | Каша манная | | | | | |  | | |  | |
| 200/15 | | | | | | Чай с сахаром | | | | | |  | | |  | |
| 30 | | | | | | Батон | | | | | |  | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.55- | | | | | | Витамин «С» | | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Суп с вермишелью | | | | | |  | | | | | |
| 150 | | | | | | Плов | | | | | |  | | | | | |
| 60 | | | | | | Салат из св. капусты | | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Компот из сухофруктов | | | | | |  | | | | | |
| 30 | | | | | | Хлеб ржаной | | | | | |  | | | | | |
| 15 | | | | | | Кондитерские изделия (вафли) | | | | | |  | | | | | |
| 50 | | | | | | Фрукты свежие (яблоки) | | | | | |  | | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| **Итого** | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| **Утверждаю:**  **Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Т.В.Брилькова  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | | | | | | Каша молочная из рисовой крупы | | | | | |  | | | | |
| 15 | | | | | | Сыр порциями | | | | | |  | | | | |
| 200 | | | | | | Компот из сухофруктов | | | | | |  | | | | |
| 30 | | | | | | Хлеб пшеничный | | | | | |  | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,55 | | Витамин «С» | | | | | | | | | | |  | | | |
| 200 | | | | | | Борщ из свежей капусты | | | | | |  | | | | |
| 30 | | | | | | Хлеб ржаной | | | | | |  | | | | |
| 150 | | | | | | Картофельное пюре | | | | | |  | | | | |
| 55 | | | | | | Куры отварные | | | | | |  | | | | |
| 60 | | | | | | Огурцы (нарезка) | | | | | |  | | | | |
| 16 | | | | | | Вафли | | | | | |  | | | | |
| 190 | | | | | | Йогурт | | | | | |  | | | | |
| 50 | | | | | | Фрукты свежие (яблоки) | | | | | |  | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| **Итого** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Утверждаю:**  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Брилькова  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150/10 | | | | | | Каша пшенная молочная | | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Кофейный напиток | | | | | |  | | | | | |
| 30/10 | | | | | | Бутерброд с маслом | | | | | |  | | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1,55** | | | | | **Витамин «С»** | | | | | | |  | | | | |
| 200 | | | | | | Суп картофельный с рисом | | | | | |  | | | | |
| 150 | | | | | | Каша гречневая | | | | | |  | | | | |
| 70 | | | | | | Котлета мясная | | | | | |  | | | | |
| 60 | | | | | | Салат из свежей капусты | | | | | |  | | | | |
| 30 | | | | | | Хлеб ржаной | | | | | |  | | | | |
| 200/15 | | | | | | Чай с сахаром | | | | | |  | | | | |
| 50 | | | | | | Фрукты свежие (яблоки) | | | | | |  | | | |  |
| Итого | | | | | |  | | | | | |  | | | |
| **Итого** | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| **Утверждаю:**  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Брилькова  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | | | | | | Суп молочный с макаронами | | |  | | | | | | | |
| 20/15 | | | | | | Бутерброд с сыром | | |  | | | | | | | |
| 200 | | | | | | Компот из сухофруктов | | |  | | | | | | | |
| Итого | | | | | |  | | |  | | | | | | | |
| **Обед**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **1,55** | **Витамин «С»** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | | | | | | Щи из свежей капусты |  | | | | | | | | | |
| 60 | | | | | | Нарезка из св.огурцов |  | | | | | | | | | |
| 150 | | | | | | Жаркое |  | | | | | | | | | |
| 60 | | | | | |  |  | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | Хлеб ржаной |  | | | | | | | | | |
| 200 | | | | | | Какао на молоке |  | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | Кондитерские изделия |  | | | | | | | | | |
| 50 | | | | | | Фрукты свежие |  | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | |  |  | | | | | | | | | |
| **Итого** | | | | | |  |  | | | | | | | | | |
| **Утверждаю**  **Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Т.В.Брилькова  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120/30 | | | | | | Оладьи со сгущенным молоком | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Кофейный напиток на молоке | | | | |  | | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Обед**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **1.55** | **Витамин «С»** |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | | | | | | Суп овощной | | | | |  | | | | | |
| 200/15 | | | | | | Чай с сахаром | | | | |  | | | | | |
| 150 | | | | | | Рис отварной | | | | |  | | | | | |
| 50/50 | | | | | | Гуляш из отв. Мяса (свинина) | | | | |  | | | | | |
| 60 | | | | | | Нарезка из свежих помидоров | | | | |  | | | | | |
| 30 | | | | | | Хлеб ржаной | | | | |  | | | | | |
| 50 | | | | | | Фрукты свежие (яблоки) | | | | |  | | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Итого** | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Уверждаю**  **Директор школы ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­:** Т.В.Брилькова  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | | | | | | Каша рисовая молочная с маслом | | | | |  | | | | | |
| 10 | | | | | | Масло сливочное | | | | |  | | | | | |
| 30 | | | | | | Батон | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Чай | | | | |  | | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1,55** | | | | **Витамин «С»** | | | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Борщ свекольник | | | | |  | | | | | |
| 150 | | | | | | Макароны отварные | | | | |  | | | | | |
| 70 | | | | | | Котлета тушеная | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Кисель | | | | |  | | | | | |
| 30 | | | | | | Хлеб ржаной | | | | |  | | | | | |
| 60 | | | | | | Нарезка из св. огурцов | | | | |  | | | | | |
| 50 | | | | | | Фрукты свежие ( мандарины) | | | | |  | | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Итого** | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Утверждаю**  **Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Т.В.Брилькова    **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30/10 | | | | | | Бутерброд с маслом | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Каша манная | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Кофейный напиток | | | | |  | | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,55 | | | | | | **Витамин «С»** | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Суп гороховый | | | | |  | | | | | |
| 150 | | | | | | Картофельное пюре | | | | |  | | | | | |
| 60 | | | | | | Рыба тушеная | | | | |  | | | | | |
| 60 | | | | | | Салат из св. капусты | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Компот из сухофруктов | | | | |  | | | | | |
| 30 | | | | | | Хлеб ржаной | | | | |  | | | | | |
| 50 | | | | | | Фрукты ( ) | | | | |  | | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Итого** | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Уверждаю**  **Директор школы: \_\_\_\_\_\_** Т.В.Брилькова    **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | | | | | | Суп молочный с макаронами | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Чай | | | | |  | | | | | |
| 20/20 | | | | | | Бутерброд с сыром | | | | |  | | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1,55** | | | | **Витамин «С»** | | | | | | | |  | | | | |
| 200 | | | | | | Суп рисовый | | | | | |  | | | | |
| 50\50 | | | | | | Гуляш из отв. мяса | | | | | |  | | | | |
| 150 | | | | | | Каша гречневая | | | | |  | | | | | |
| 60 | | | | | | Помидоры свежие | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Сок | | | | |  | | | | | |
| 30 | | | | | | Хлеб ржаной | | | | |  | | | | | |
| 50 | | | | | | Фрукты свежие ( ) | | | | |  | | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Итого** | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Утверждаю**  **Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Т.В.Брилькова  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120/30 | | | | | | Оладьи со сгущенным молоком | |  | | |  | | |  |  | |
| 200 | | | | | | Чай с сахаром | |  | | |  | | |  |  | |
| Итого | | | | | |  | |  | | |  | | |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1,55** | **Витамин «С»** | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 200 | Щи из св. капусты | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |
| 220 | | | | | | Картофель тушеный с мясом | | | | |  | | | | | |
| 60 | | | | | | Салат из св. огурцов и помидоров | | | | |  | | | | | |
| 30 | | | | | | Хлеб ржаной | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Какао на молоке | | | | |  | | | | | |
| 30 | | | | | | Фрукты ( ) | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Итого** | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Утверждаю**  **Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Т.В.Брилькова  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150/5 | | | | | | Каша пшенная молочная | |  | | |  | | |  |  | |
| 30/10 | | | | | | Бутерброд с маслом | |  | | |  | | |  |  | |
| 200 | | | | | | Чай с сахаром | |  | | |  | | |  |  | |
| 50 | | | | | | Фрукты (яблоко) | |  | | |  | | |  |  | |
| Итого | | | | | |  | |  | | |  | | |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1,55** | | | **Витамин «С»** | | | | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Суп рисовый | | | | |  | | | | | |  | |
| 150 | | | | | | Макароны отварные | | | | |  | | | | | |
| 200 | | | | | | Сок | | | | |  | | | | | |
| 70 | | | | | | Котлета тушеная | | | | |  | | | | | |
| 60 | | | | | | Салат из св. капусты | | | | |  | | | | | |
| 15 | | | | | | Кондитерские изделия | | | | |  | | | | | |
| 30 | | | | | | Хлеб ржаной | | | | |  | | | | | |
| 50 | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Итого | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **Итого** | | | | | |  | | | | |  | | | | | |