

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Дутулурская СОШ»

Будаев А.Ш.

5-дневное меню питания в лагере дневного пребывания

1-4 классов

МАОУ «Дутулурская СОШ»

День недели	Наименование	Выход в грамм	Цена в руб.	Пищевая ценность			
				Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Ккал. в гр.
1 –ый день, Понедельник, 02.06.2025г							
Завтрак							
	Каша рисовая	200	20	6	2,90	43,65	175
	Чай с сахаром	200	8	0,2	0,1	10,8	41,7
	Хлеб	50	2,00	3,93	0,44	28,18	135,72
	Сырок	1 шт	27	8,5	27,8	32	407
Обед							
	Щи	200	20	1,6	1,3	3,1	54
	Плов	200	25	4,1	7,3	18,3	198
	Компот	200	10	0,8	0	14,2	60
	Хлеб	50	2,00	3,93	0,44	28,18	135,72
Полдник							
	Яблоки	150	15	0,39	0,26	20,72	68
Итого: 129							1275,14
2 –ой день, Вторник, 03.06.2025г							
Завтрак							
	Каша манная	200	20	2,2	2,9	16,4	83
	Чай с сахаром	200	8	0,2	0,1	10,8	41,7
	Йогурт	100	7	3,1	2,5	5,2	56
	Хлеб	50	2,00	3,93	0,44	28,18	135,72
Обед							
	Суп рассольник	200	20	3,5	3	7	70
	Макароны отварные	100	20	3,5	0,4	21,4	107
	Котлеты рыбные	60	20	13,95	6,73	7,33	308,99
	Какао с молоком	200	8	0,7	0,8	8,2	137,60
	Хлеб	50	2,00	3,93	0,44	28,18	135,72
	Пряник	1 шт	10	4,8	2,8	77,7	335,8
Полдник							
	Бананы	140	20	1,5	0,5	21	68
Итого: 137							1479,53
3-ий день, Среда, 04.06.2025г							
Завтрак							
	Каша пшенная	200	20	23	11	148	230,87
	Чай с молоком	200	5	0,7	0,8	8,2	43,43

	Сырок	1 шт	27	8,5	27,8	32	407
	Хлеб	50	2,00	3,93	0,44	28,18	135,72
Обед							
	Борщ	200	20	1,7	3,7	8,6	78,40
	Рис отварной	100	15	6,8	7	17	160,5
	Гуляш мясной	50	15	11	9	3	270
	Чай с лимоном	200	6	0,1	0	6,8	56,43
	Хлеб	50	2,00	3,93	0,44	28,18	135,72
Полдник							
	Груши	100	15	0,4	0,3	10,3	47
Итого: 127							1565,07

Завтрак

Обед

Полдник

5-ый день, Пятница, 06.06.2025г

	Каша манная	200	20	2,2	2,9	16,4	83
	Чай с сахаром	200	8	0,2	0,1	10,8	41,7
	Хлеб	50	2,00	3,93	0,44	28,18	135,72
	Вафли	1 шт	10	4,8	23,3	50,5	66

	Суп с домашней лапшой	200	15	16,2	13,8	15,7	78
	Тушеная капуста с мясом	100	20	1,4	0,7	4,9	54,8
	Кисель	200	10	0	0	23	91
	Вафли	1шт	10	4,8	23,3	50,5	66

Мандарин	140	20	0,8	0,2	7,5	68
Итого: 115						684,22