|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы  МБОУ МО Плавский район  «Волхонщинская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Виноградова Г.С |

**МЕНЮ**

**весеннего лагеря с дневным пребыванием детей**

**с 24. 03.2025 по 28.03.2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Масса порций  ( гр) | Энергетическая ценность  ккал |
| ***24 марта 2025 г.*** | | | |
| ЗАВТРАК | Каша Дружба» | 180 | 207,0 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 88,00 |
| Батон нарезной | 30 | 78,6 |
| Сыр | 15 | 53,7 |
| Груша | 250 | 117,5 |
| **Итого за завтрак** | | **544,8** |
| ОБЕД | Салат из огурцов и помидоров | 60 | 73,33 |
| Суп картофельный с крупой (гречневый) | 200 | 100,6 |
| Макароны отварные | 150 | 221,4 |
| Котлета из курицы | 90 | 151,08 |
| Чай с лимоном | 200 | 40,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 54,30 |
| Батон нарезной | 30 | 78,60 |
| **Итого за обед** | | **719,31** |
| ПОЛДНИК | Сок | 200 | 92,00 |
| Вафли мягкие | 120 | 480,0 |
| Мандарин | 200 | 76,00 |
| **Итого за полдник** | | | **6488,0** |
| **Итого за день** | | | **1912,11** |
| ***25 марта 2025 г.*** | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 170 | 357,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 38,00 |
| Батон нарезной | 30 | 78,6 |
| Яблоко | 200 | 88,00 |
| **Итого за завтрак** | | **561,6** |
| ОБЕД | Огурец свежий | 60 | 6,60 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 168,5 |
| Плов из отварной птицы | 240 | 352,5 |
| Компот из яблок и апельсинов | 200 | 93,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 54,3 |
| Батон нарезной | 30 | 78,6 |
|  | **Итого за обед** | | **753,5** |
| ПОЛДНИК | Йогурт питьевой | 200 | 116,2 |
| Песочное пирожное | 80 | 353,6 |
| Банан | 230 | 220,8 |
| Шоколад | 90 | 495,0 |
| **Итого за полдник** | | **1185,6** |
| **Итого за день** | | **2500,7** |
| ***26 марта 2024 г.*** | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная гречневая | 200 | 216,0 |
| Какао с молоком | 200 | 94,00 |
| Батон нарезной | 30 | 78,6 |
| Масло шоколадное | 10 | 64,20 |
| Апельсин | 300 | 147,6 |
| **Итого за завтрак** | | **600,4** |
| ОБЕД | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 111,6 |
| Суп с крупой (пшено) | 200 | 96,2 |
| Жаркое по-домашнему | 240 | 381,5 |
| Чай каркадэ | 200 | 28,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 54,30 |
| Батон нарезной | 30 | 78,6 |
| **Итого за обед** | | **750,20** |
| ПОЛДНИК | Сок | 200 | 92,00 |
| Творожок | 130 | 117,0 |
| Груша | 250 | 117,5 |
| Круассан | 45 | 94,5 |
| **Итого за полдник** | | **421,00** |
| **Итого за день** | | | **1771,60** |
| ***27 марта 2025 г.*** | | | |
| ЗАВТРАК | Птица отварная | 100 | 174,00 |
| Макароны отварные | 150 | 184,5 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 88,0 |
| Батон нарезной | 30 | 78,6 |
| Сыр | 15 | 53,7 |
| Апельсин | 300 | 147,6 |
| **Итого за завтрак** | | **726,4** |
| ОБЕД | Огурец свежий | 60 | 11,0 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 133,3 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 253,0 |
| Гуляш из кур | 70 | 177,0 |
| Чай с лимоном | 200 | 40,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 54,3 |
| Батон нарезной | 30 | 78,6 |
|  |  | Итого обед | **747,20** |
| ПОЛДНИК | Йогурт питьевой | 200 | 116,2 |
| Мини рулет | 35 | 134,4 |
| Банан | 230 | 220,8 |
| **Итого за полдник** | | **471,4** |
| **Итого за день** | | **1945,00** |
| ***28 марта 2025 г.*** | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая вязкая | 180 | 208,43 |
| Чай с лимоном, сахаром | 200 | 40,00 |
| Батон нарезной | 30 | 78,6 |
| Масло шоколадное | 10 | 64,20 |
| Мандарин | 200 | 76,0 |
| **Итого за завтрак** | | **467,23** |
| ОБЕД | Салат из огурцов и помидор | 60 | 73,33 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 136,00 |
| Пюре картофельное | 150 | 161,0 |
| Котлета из курицы | 90 | 151,08 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 84,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 54,3 |
| Батон нарезной | 30 | 78,6 |
| **Итого за обед** | | **738,31** |
| ПОЛДНИК | Сок | 200 | 116,2 |
| Тульский пряник | 150 | 370,0 |
| Печенье | 60 | 270,0 |
| Банан | 230 | 220,8 |
| **Итого за полдник** | | | **977,0** |
| **Итого за день** | | | **2182,54** |
|  | | | |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |