

«Утверждаю»

Директор МБОУ МО Плавский район «ПСОШ№1»

В.А. Белоножкина

МЕНЮ
Пришкольный лагерь
МБОУ МО Плавский район « ПСОШ№1»

на « 27 » марта 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Салат из свеклы отварной	80	60,9
	Рис с овощами	150	167,8
	Курица отварная	90	139,3
	Чай с сахаром	200	26,8
	Батон нарезной	30	78,5
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	107,5
	Яблоко	150	75,50
		730	658
Обед	Помидор в нарезке	60	12,8
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	115,6
	Картофельное пюре	150	139,4
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	295,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Батон нарезной	30	78,5
	Печенье «Юбилейное»	30	465
		800	1248
Полдник	Сок	200	87
	Банан	250	123
	Булочка с повидлом	50	191
		500	401

