


Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 «Саглынская СОШ Овюрского кожууна»  
 Назытай С.М./  
 от « 09 » 2024г.



**Примерное 14-дневное меню для детей дневного оздоровительного лагеря «Байлак»  
 МБОУ « Саглынская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»  
 на 2024 учебный год летний период**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>День № 1 – завтрак:</i>					
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
377	Бутерброд с сыром	30/20/20	6,54	20,6	16,9	279,16
287	Какао с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Фрукт (яблоко)	100	1,2	-	41,6	42,8
	<i>День № 1 – обед:</i>					
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,31	8,06	8,49	111,74
48	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,88	13,91	109,37
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	5,43	45,0	263,81
189	Котлета мясная	70	12,36	1,19	5,90	83,75
280	Компот из изюма	200	0,33	-	22/66	65,5
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1444,01</b>
	<i>День № 2 – завтрак:</i>					
154	Сырники из творога с повидлой	150/15	27,12	5,24	44,67	344,32
343	Чай с лимоном	20/8	0,07	0,01	15,31	61,62
349	Хлеб с маслом	40/20	2,92	16,14	18,66	231,58
	<i>День № 2 – обед:</i>					