|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МКОУ Плесская СШ* |  |  |  |  |   **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для ЛДП при МКОУ Плесской СШ ( 2021)**

|  |
| --- |
|  |
| **7 - 10 лет** |

 |  |  |  |  | C:\Users\User1\Desktop\печати\печать наша.JPG |  | Утверждаю:Директор МКОУ Плесской СШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Ю. Персианцева |
|  |  |  |  |  |  | **ПРИМЕРНОЕ мен МЕНЮ для пришкольного оздоровительного лагеря** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  **C:\Users\User1\Desktop\печати\печать наша.JPG****для пришкольного оздоровительного лагеря****(ВЕСНА 2020-2021 учебного года)****7-11 ЛЕТ****МЕНЮ** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** |
| **Завтрак** |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | КАША РИСОВАЯ 200/5 | ЗАПЕКАНКА ИЗТВОРОГА СОСГУЩЕННЫММОЛОКОМ 200/20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ110 | КАША ЯЧНЕВАЯ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ЗАПЕКАНКА ИЗТВОРОГА 130/20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ85 |
| КАША ПШЕННАЯ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | МАКАРОННЫЕИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ150/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ЧАЙ 200 | КАША ПШЕНИЧНАЯВЯЗКАЯ 155 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | КАША РИСОВАЯВЯЗКАЯ 155 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 |
| КАКАО С МОЛОКОМ200 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК200 | КИСЕЛЬ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ЧАЙ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ200 | ЧАЙ 200 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30 |
| ПЕЧЕНЬЕ 50 | ЧАЙ 200 | ВАФЛИ 50 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30 | ПРЯНИКИ 30 |  | ЙОГУРТ 100 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40 | ПЕЧЕНЬЕ 30 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК200 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40 |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)10 |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)10 |  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30 |  |  |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| СУП ГОРОХОВЫЙ 250 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙКАПУСТЫ ИСМЕТАНОЙ 250/5 | СУП С МАКАРОННЫМИИЗДЕЛИЯМИ 250 | БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ СОСМЕТАНОЙ 250/5 | РАССОЛЬНИК 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙС КУРОЙ 250 | СУП МОЛОЧНЫЙ СМАКАРОННЫМИИЗДЕЛИЯМИ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙС ВЕРМИШЕЛЬЮ 200 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙКАПУСТЫ ИСМЕТАНОЙ 200/5 | СУП ГОРОХОВЫЙ 200 |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | МАКАРОННЫЕИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ150/5 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ150 | ЧАЙ 200 | СОК ФРУКТОВЫЙ 200 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | СОК ФРУКТОВЫЙ 200 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ 205 | РИС ОТВАРНОЙ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ЧАЙ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | КАША ГРЕЧНЕВАЯРАССЫПЧАТАЯ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(1 ВАРИАНТ) 60 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 70 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70 | ЧАЙ 200 | ТЕФТЕЛИ ИЗГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)60/25 | ЧАЙ 200 | МАКАРОННЫЕИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ150/5 | КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕС МАСЛОМСЛИВОЧНЫМ 150/5 |
| МАКАРОННЫЕИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ150/5 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕМАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ150/5 | ПОЛУФАБР. РУБЛЕНЫЕДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ75 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ85 | СОК ФРУКТОВЫЙ 200 | ПЕЧЕНЬЕ 30 | АПЕЛЬСИН 100 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70 | ГУЛЯШ 100 | ПОЛУФАБР. РУБЛЕНЫЕДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ75 |
| ПОЛУФАБР. РУБЛЕНЫЕДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ75 | ГУЛЯШ 100 | ЧАЙ 200 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100 | ГРУША 100 | ПОЛУФАБР. РУБЛЕНЫЕДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ75 | ВАФЛИ 30 | ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 100 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 70 | ЯБЛОКО 100 |
|  |  |  |  |  |  | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ85 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 |  |

.