|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110 | КАША ЯЧНЕВАЯ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130/20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | | | | ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ 85 |
| КАША ПШЕННАЯ 200 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ЧАЙ 200 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 155 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 155 | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 |
| КАКАО С МОЛОКОМ 200 | | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40 | | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | КИСЕЛЬ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ЧАЙ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ 200 | | | | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30 |
| ПЕЧЕНЬЕ 50 | | ЧАЙ 200 | | | ВАФЛИ 50 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30 | ПРЯНИКИ 30 |  | ЙОГУРТ 100 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40 | ПЕЧЕНЬЕ 30 | | | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40 | |  | | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 |  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30 |  |  | | | |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ 200 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ 250 | | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 250/5 | | | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/5 | РАССОЛЬНИК 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ 250 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 200/5 | | | | СУП ГОРОХОВЫЙ 200 |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ 200 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150 | 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 | | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ) 60 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 70 | | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70 | ЧАЙ 200 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 60/25 | ЧАЙ 200 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5 | КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | | | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5 | | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5 | | | ПОЛУФАБР. РУБЛЕНЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ 75 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 85 | СОК ФРУКТОВЫЙ 200 | ПЕЧЕНЬЕ 30 | АПЕЛЬСИН 100 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70 | ГУЛЯШ 100 | | | | ПОЛУФАБР. РУБЛЕНЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ 75 |
| ПОЛУФАБР. РУБЛЕНЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ 75 | | ГУЛЯШ 100 | | | ЧАЙ 200 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100 | ГРУША 100 | ПОЛУФАБР. РУБЛЕНЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ 75 | ВАФЛИ 30 | ГОВЯДИНА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ 100 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 70 | | | | ЯБЛОКО 100 |
|  | |  | | |  |  |  |  | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 85 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | | | |  |

.