

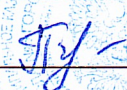


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 ГОРОДА БУЙНАКСК»
(МКОУ СОШ №5)**

368220 г. Буйнакск ул. Ленина, 62 тел.: 2-00-09, mkou5_buinaksk@e-dag.ru

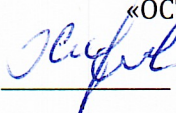
УТВЕРЖДАЮ от 14.05.2025 г.

ДИРЕКТОР МКОУ СОШ №5


 Газиханова П.Б.

РУКОВОДИТЕЛЬ ДОЛ

«ОСТРОВOK ДЕТСВА»

 Халимбеков Т.М.

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ШКОЛЬНОГО
ДНЕВНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
«ОСТРОВOK ДЕТСТВА»**

СанПин 2.3/2.4.3590-20 №32

День	Приём пищи	Блюдо	Ккал	Белки (г)	Жиры / Углеводы (г)
День 1	Завтрак	Каша овсяная с маслом	180	5	7 / 25
		Яйцо отварное	70	6	5 / 1
		Хлеб с маслом	150	3	7 / 20
		Чай с лимоном	30	0	0 / 7
День 1	Обед	Овощной суп	120	2	4 / 15
		Плов с курицей	400	20	18 / 45
		Салат из свежих овощей	80	2	5 / 8
		Компот из сухофруктов	100	0	0 / 25
День 2	Завтрак	Каша манная молочная	200	6	6 / 28
		Сыр	90	6	7 / 1
		Хлеб с маслом	150	3	7 / 20
		Какао	80	3	4 / 10
День 2	Обед	Суп чечевичный	150	6	5 / 18
		Картофельное пюре с курицей	350	18	12 / 30
		Салат из капусты	70	1	4 / 6
		Морс	80	0	0 / 20
День 3	Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	250	14	12 / 20
		Хлеб с джемом	160	3	2 / 25
		Чай	20	0	0 / 5
День 3	Обед	Суп с домашней лапшой	200	6	7 / 20
		Макароны с говядиной	400	22	16 / 40
		Салат из огурцов и помидоров	90	2	5 / 7
		Компот	100	0	0 / 25
День 4	Завтрак	Гречневая каша с маслом	190	5	6 / 27
		Яйцо всмятку	65	6	5 / 1
		Хлеб, чай с сахаром	130	2	1 / 18
День 4	Обед	Суп с курицей и вермишелью	210	8	6 / 22
		Рис с говядиной	390	20	17 / 38
		Салат витаминный	70	1	3 / 6
		Сок морковный	90	1	0 / 22
День 5	Завтрак	Пшённая каша с тыквой	200	4	5 / 30
		Сыр	90	6	7 / 1
		Хлеб с маслом	150	3	7 / 20
		Чай	30	0	0 / 5
День 5	Обед	Овощной суп-пюре	140	2	3 / 16
		Гречка с тушеным мясом	370	18	14 / 35
		Салат из свёклы	80	1	3 / 9
		Компот	100	0	0 / 25
День 6	Завтрак	Оладьи со сметаной	250	6	10 / 30
		Фрукт	60	0	0 / 15
		Чай	30	0	0 / 6
День 6	Обед	Суп из курицы	180	4	5 / 22
		Картофель запечённый с курицей	400	22	18 / 30
		Салат из моркови	70	1	3 / 8
		Морс	80	0	0 / 20

День 7	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5	6 / 28
		Бутерброд с сыром	170	6	8 / 15
		Чай	30	0	0 / 6
День 7	Обед	Пшеничный суп	160	4	5 / 16
		Макароны с мясным соусом	400	22	16 / 38
		Салат из свежих овощей	80	2	5 / 7
		Компот	100	0	0 / 25
День 8	Завтрак	Пудинг из творога	220	12	8 / 18
		Хлеб с мёдом	150	3	2 / 22
		Чай	30	0	0 / 5
День 8	Обед	Суп из чечевицы	180	6	5 / 20
		Картофельное пюре с говядиной	380	20	14 / 32
		Салат из свеклы	80	1	3 / 9
		Морс	90	0	0 / 22
День 9	Завтрак	Гречневая каша на молоке	190	5	5 / 26
		Яйцо варёное	70	6	5 / 1
		Хлеб с маслом	150	3	7 / 20
		Чай	30	0	0 / 6
День 9	Обед	Суп с лапшой	210	8	6 / 22
		Перловка с мясом	370	18	12 / 34
		Салат из капусты	70	1	4 / 6
		Компот	100	0	0 / 25
День 10	Завтрак	Каша кукурузная	200	4	5 / 30
		Сыр	90	6	7 / 1
		Хлеб	120	3	1 / 20
		Чай с сахаром	40	0	0 / 8
День 10	Обед	Суп-пюре из гороха	150	2	3 / 18
		Картофель с тефтелями	400	20	16 / 35
		Салат овощной	80	2	5 / 8
		Морс	90	0	0 / 22