

Утверждаю

ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



школ ЧСМ ~ 2
Оздоровительный лагерь
наименование учреждения

Меню на сегодня 07.07.2023

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции, г.		Калорийность, ккал.	
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет
каша пшеница на молоке 250			348	
Батончик вафельный	37		178	
Чай чёрный с сахаром	180		52	
Хлеб пшеничный в/с	30		57	
Итого	497		635	

Обед

Наименование блюда	Масса порции, г.		Калорийность, ккал.	
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет
Салат из свек. помид. и огурцов	60		50	
Суп Картофель с горохом	200		148	
Котлета куриная	100		430	
Макароны из твердых сортов пшеницы	140/10		222	
Кисель ягодно-лимонный	180		114	
Хлеб пшеничный в/с	40		76	
Хлеб ржаной	40		84	
Итого	770		1124	