



МКОУ Чернышковская СШ №2

Оздоровительный лагерь

Меню на сегодня 13.07.2023

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции, г.		Калорийность, ккал.	
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет
Бутерброд со сливочным маслом	30/20		209	
Каша овсяная на молоке	250		348	
Чай чёрный с сахаром	180		52	
Хлеб пшеничный в/с	30		57	
Яблоко	140		62	
Итого	700		728	

Обед

Наименование блюда	Масса порции, г.		Калорийность, ккал.	
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет
Огурцы свежие нарезка	60		12	
Суп картофельный с рисом	200		109	
Тефтели из мяса кур с соусом	100/40		289	
Канюшка тушеная	150		83	
Сок мультивитаминный	200		92	
Хлеб пшеничный в/с	40		76	
Хлеб ржаной	40		84	
Итого	830		745	