

Утверждаю.
ИП Юмагулова Я.С.
Юмагулова Я.С.



МКОУ Чернышковская СШ №2

Оздоровительный лагерь

Меню на сегодня 14.07.2023г.

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 с сыром и слив. масл.	30/25/10		220	
Каша манная на молоке	250		348	
Чай чёрный с сахаром	180		52	
Хлеб пшеничный в/с	30		57	
Итого	525		677	

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 свжих огурцов и помид.	60		50	
Суп картофельный с горохом	200		148	
Котлета куриная	100		430	
Макарон отварные со слив. масл.	140/10		262	
Чай с лимоном	200/7		57	
Хлеб пшеничный в/с	40		76	
Хлеб ржачий	40		84	
Итого	797		1067	