

Утверждаю.

ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С.



МКОУ Чернышковская СШ №2

Оздоровительный лагерь

Меню на сегодня 17.07.23г

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 слив. маслом	30/20		209	
Каша рисовая на молоке	250		369	
Чай чёрный с сахаром	180		52	
Хлеб пшеничный в/с	30		57	
Итого	510		687	

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	
Борщ по-украински	200		254	
Тулени	90		283	
Каша перловая со слив. маслом	140/10		215	
Сок мультифруктовый	200		92	
Хлеб пшеничный в/с	40		76	
Хлеб ржаной	40		84	
Итого	780		1016	