



МКОУ Чернышковская СШ №2

Оздоровительный лагерь

Меню на сегодня 18.07.23

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 ячневая на молоке	250		348	
Чай чёрный с сахаром	180		52	
Яблоко	100		44	
Хлеб пшеничный в/с	30		57	
Итого	610		710	

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 белокочанной капусты	60		72	
Рассольник Петербургский	200		155	
Филе кур, тушенное в соусе	90		151	
Рис отварной со слив. маслом	140/10		202	
Чай с лимоном	200/7		57	
Хлеб пшеничный в/с	40		76	
Хлеб ржаной	40		84	
Итого	787		797	