

Утверждаю:

ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С.



МКОУ Чернышковская СШ №2

Оздоровительный лагерь

Меню на сегодня 20.07.23

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 манная на молоке	250		348	
Каша с молоком	200		137	
Хлеб пшеничный в/с	30		57	
Итого	530		751	

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 овощной Стелсесть	60		92	
Суп картофельный с рисом на ч/б	200		109	
Роллы куриные с филе	90		166	
Картофельное пюре со слив. мас	140/10		190	
Чай с лимоном	200/7		57	
Хлеб пшеничный в/с	40		76	
Хлеб ржаной	40		84	
Итого	787		774	