



МКОУ Чернышковская СШ №2
Оздоровительный лагерь

Меню на сегодня 21.07.2022

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции, г.		Калорийность, ккал.	
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет
каша пшеничная на молоке	250		348	
Батончик вафельный	37		178	
Чай чёрный с сахаром	180		52	
Хлеб пшеничный 4г	30		57	
Итого	497		635	

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 свежих помид. и огурцов	60		50	
Суп картофельный с горохом на квасе	200		148	
Котлета куриная	100		430	
Макарон. изд. отварные со сметаной	140/10		222	
Кисель плодов-ягодный	180		114	
Хлеб пшеничный 4г	40		76	
Хлеб ржаной	40		84	
Итого	770		1124	