

Утверждаю.

ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С.



МКОУ Чернышковская СШ №2

Оздоровительный лагерь

Меню на сегодня 24.07.21

### Завтрак

| Наименование блюда        | Масса порции, г.    |                      | Калорийность, ккал. |                      |
|---------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
|                           | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет |
| Бутерброд со слив. маслом | 30/20               |                      | 209                 |                      |
| Каша рисовая на молоке    | 250                 |                      | 369                 |                      |
| Чай чёрный с сахаром      | 180                 |                      | 52                  |                      |
| Яблоко                    | 100                 |                      | 44                  |                      |
| Хлеб пшеничный в/с        | 30                  |                      | 57                  |                      |
| Итого                     | 610                 |                      | 731                 |                      |

### Обед

| Наименование блюда            | Масса порции, г.    |                      | Калорийность, ккал. |                      |
|-------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
|                               | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет |
| Омлет свиной (нарезка)        | 60                  |                      | 12                  |                      |
| Борщ по-украински             | 200                 |                      | 254                 |                      |
| Тушен.                        | 90                  |                      | 283                 |                      |
| Каша гречневая со слив. масл. | 140/10              |                      | 233                 |                      |
| Компот из смеси сухофруктов   | 200                 |                      | 132                 |                      |
| Хлеб пшеничный в/с            | 40                  |                      | 76                  |                      |
| Хлеб ржаной                   | 40                  |                      | 84                  |                      |
| Итого                         | 780                 |                      | 1074                |                      |