

Утверждаю.

ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С.

МКОУ Чернышковская СШ №2

Оздоровительный лагерь

Меню на сегодня 25.07.23

### 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 пшеничная на молоке  | 250                 |                      | 348                 |                      |
| Чай чёрный с сахаром      | 180                 |                      | 52                  |                      |
| Хлеб пшеничный, ½         | 30                  |                      | 57                  |                      |
|                           |                     |                      |                     |                      |
| Итого                     | 510                 |                      | 666                 |                      |

### 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 |
| Салат из моркови со сметаной             | 60                  |                      | 56                  |                      |
| Суп картофельный с мясом                 | 200                 |                      | 167                 |                      |
| Биточки мясные из свинины с соев. соусом | 100/20              |                      | 321                 |                      |
| Макарон. отварные со слив. маслом        | 140/10              |                      | 211                 |                      |
| Сок мультифруктовый                      | 200                 |                      | 92                  |                      |
| Хлеб пшеничный ½                         | 40                  |                      | 76                  |                      |
| Хлеб ржаной                              | 40                  |                      | 84                  |                      |
|                                          |                     |                      |                     |                      |
| Итого                                    | 810                 |                      | 1018                |                      |