



МКОУ Чернышковская СШ №2

Оздоровительный лагерь

Меню на сегодня 26.07.2021

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 овсяная на молоке	250		348	
Какао с молоком	200		137	
Хлеб пшеничный 4с	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 свежий	60		92	
Суп с макарон. изд. и картофелем	200		101	
Говяд., тушеная в соусе	100		169	
Картофельное пюре со сл. мас	140/10		190	
Чай с молоком	200/7		57	
Хлеб пшеничный 4с	40		76	
Хлеб ржаной	40		84	
Итого	797		769	