



Организация осуществляющая  
питание ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



Утверждаю:  
МКОУ  
«Чернышковская СШ №2»  
Директор школы

Соловьёв В.С.

**МКОУ «Чернышковская СШ №2»**

меню оздоровительного лагеря

на 30 марта 2026 г.

Первый день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
<b>Завтрак</b>											
<i>Бутерброд со сливочным маслом</i>	30/20	30/20	2.4	15.4	15.1	2.4	15.4	15.1	209	209	1(1)
<i>Каша рисовая вязкая на молоке</i>	250	250	6.5	12.3	48.2	6.5	12.3	48.2	330	330	384
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	50	50	4.1	0.7	18.0	4.1	0.7	18.0	95	95	ТТК78
<b>Обед</b>											
<i>Огурцы свежие (нарезка)</i>	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	751
<i>Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью</i>	250	250	4.8	10.0	35.5	4.8	10.0	35.5	251	251	ТТК53
<i>Гуляш</i>	100	100	11.5	24.1	4.7	11.5	24.1	4.7	282	282	591
<i>Каша перловая со сливочным маслом</i>	170/10	170/10	5.2	7.9	36.1	5.2	7.9	36.1	236	236	384
<i>Сок мультифруктовый</i>	200	200	1	0	18,2	1	0	18.2	77	77	ТТК33
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
<b>Итого за день</b>	1360	1360	43,2	71.4	220.5	43,2	71.4	220.5	1690	1690	