



Организация осуществляющая  
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 11 июня 2026 г  
Одиннадцатый день второй недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	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			
<b>Завтрак</b>											
<i>Бутерброд со сливочным маслом</i>	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	129
<i>Каша молочная ячневая</i>	250	250	5.1	9.3	49.8	5.1	9.3	49.8	303	303	172
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	38
<i>Яблоко</i>	100	100	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	36
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	30	30	2.5	0.4	10.8	2.5	0.4	10.8	57	57	167
<b>Обед</b>											
<i>Огурцы свежие</i>	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	364
<i>Суп картофельный с рисом</i>	250	250	4.3	5.4	40.4	4.3	5.4	40.4	226	226	191
<i>Филе кур, тушенное в соусе</i>	110	110	21	9.5	7.8	21	9.5	7.8	201	201	27
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	180	180	8.9	7.4	42.5	8.9	7.4	42.5	272	272	43
<i>Сок мультифруктовый</i>	200	200	1	0	18.2	1	0	18.2	77	77	33
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	79
<b>Итого за день</b>	1550	1550	53.3	48.8	239.1	53.3	48.8	239.1	1599	1599	