



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 16 июня 2026 г.

Второй 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	
Завтрак											
<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
Обед											
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	100	100	1.5	5.1	7.1	1.5	5.1	7.1	80	80	40
<i>Рассольник Петербургский</i>	250	250	4.7	6.7	39.6	4.7	6.7	39.6	239	239	136
<i>Филе кур, тушёное в соусе</i>	110	110	21	9.5	7.8	21	9.5	7.8	201	201	27
<i>Рис отварной со сливочным маслом</i>	180	180	5.9	9.3	41.5	5.9	9.3	41.5	273	273	190
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	200	0.6	0.2	15.0	0.6	0.2	15.0	56	56	39
<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
Итого за день	1550	1550	51.0	57.1	238.6	51.0	57.1	238.6	1657	1657	