



Организация осуществляющая
питание ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



Утверждаю:
МКОУ
«Чернышковская СШ №2»
СШ №2

Соловьёв В.С.

МКОУ «Чернышковская СШ №2»
меню оздоровительного лагеря
на 19 июня 2026 г
Пятый 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>Каша молочная пшённая</i>	250	250	7.5	10.8	58.8	7.5	10.8	58.8	363	363	178
<i>Батончик вафельный</i>	37	37	1.8	8.9	22.9	1.8	8.9	22.9	178	178	86
<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 свежих помидоров и огурцов</i>	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	50
<i>Суп картофельный с горохом</i>	250	250	7.4	5.4	42.8	7.4	5.4	42.8	249	249	135
<i>Котлета куриная Приоскольская</i>	100	100	15	19.6	21.8	15	19.6	21.8	323	323	138
<i>Макаронные изделия отварные со сливочным маслом</i>	180	180	6.1	6.5	37	6.1	6.5	37	231	231	30
<i>Компот из вишни сушёной</i>	200	200	0	0	16	0	0	16	64	64	281
<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	1527	1527	48.3	58.4	269.3	48.3	58.4	269.3	1787	1787	