



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 22 июня 2026 г

Восьмой 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			
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 рисовая</i>	250	250	6.5	12.3	48.2	6.5	12.3	48.2	330	330	59
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	180	0.2	0	13.5	0.2	0	13.5	52	52	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>Огурцы свежие</i>	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	364
<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	53
<i>Гуляш</i>	100	100	11.5	24.1	4.7	11.5	24.1	4.7	282	282	1
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	180	180	8.9	7.4	42.5	8.9	7.4	42.5	272	272	43
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	200	0	0	15	0	0	15	60	60	32
<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	1520	1520	44.3	70.8	225	44.3	70.8	225	1711	1711	