



Организация осуществляющая  
питание ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



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

/Соловьёв В.С.

**МКОУ «Чернышковская СШ №2»**  
**меню оздоровительного лагеря**

**на 2 июля 2026 г**

**Четвертый день первой недели**

| Наименование блюда               | Масса порции,<br>г. |                       | Пищевые вещества, г |                     |                     |                       |                       |                       | Калорийнос<br>ть, ккал. |                      | № реце<br>пта |
|----------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|---------------|
|                                  |                     |                       | Б                   | Ж                   | У                   | Б                     | Ж                     | У                     |                         |                      |               |
|                                  | Возраст<br>7-11 лет | Возраст 12-<br>18 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст 12-<br>18 лет | Возраст 12-<br>18 лет | Возраст 12-<br>18 лет | Возраст<br>7-11 лет     | Возраст<br>12-18 лет |               |
| Завтрак                          |                     |                       |                     |                     |                     |                       |                       |                       |                         |                      |               |
| Бутерброд со<br>сливочным маслом | 30/20               | 30/20                 | 2.6                 | 14.9                | 11                  | 2.6                   | 14.9                  | 11                    | 188                     | 188                  | 129           |
| Каша молочная манная             | 250                 | 250                   | 3.8                 | 9.1                 | 38.9                | 3.8                   | 9.1                   | 38.9                  | 252                     | 252                  | 176           |
| Какао с молоком                  | 200                 | 200                   | 3.3                 | 3.5                 | 20.5                | 3.3                   | 3.5                   | 20.5                  | 127                     | 127                  | 18            |
| Хлеб пшеничный в/с               | 50                  | 50                    | 4.1                 | 0.7                 | 18                  | 4.1                   | 0.7                   | 18                    | 95                      | 95                   | 35            |
| Обед                             |                     |                       |                     |                     |                     |                       |                       |                       |                         |                      |               |
| Салат овощной<br>Свежесть        | 100                 | 100                   | 1.5                 | 7.1                 | 5.2                 | 1.5                   | 7.1                   | 5.2                   | 91                      | 91                   | 56            |
| Суп картофельный с<br>рисом      | 250                 | 250                   | 4.3                 | 5.4                 | 40.4                | 4.3                   | 5.4                   | 40.4                  | 226                     | 226                  | 191           |
| Филе рыбы запечённое             | 100                 | 100                   | 17.4                | 8.4                 | 6.1                 | 17.4                  | 8.4                   | 6.1                   | 169                     | 169                  | 13            |
| Пюре картофельное                | 180                 | 180                   | 3.3                 | 5.4                 | 22.8                | 3.3                   | 5.4                   | 22.8                  | 153                     | 153                  | 29            |
| Чай с сахаром и<br>лимоном       | 200                 | 200                   | 0.6                 | 0.2                 | 15.0                | 0.6                   | 0.2                   | 15.0                  | 56                      | 56                   | 39            |
| Хлеб пшеничный в/с               | 40                  | 40                    | 3.3                 | 0.6                 | 14.4                | 3.3                   | 0.6                   | 14.4                  | 76                      | 76                   | 78            |
| Хлеб ржаной                      | 40                  | 40                    | 2.8                 | 0.5                 | 17.0                | 2.8                   | 0.5                   | 17.0                  | 84                      | 84                   | 79            |
| Итого за день                    | 1460                | 1460                  | 47                  | 55.8                | 209.3               | 47                    | 55.8                  | 209.3                 | 1517                    | 1517                 |               |