



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 13 июля 2026 г.

Первый день первой 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											
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	129
Каша молочная рисовая	250	250	6.5	12.3	48.2	6.5	12.3	48.2	330	330	59
Чай чёрный с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	38
Хлеб пшеничный в/с	50	50	4.1	0.7	18.0	4.1	0.7	18.0	95	95	35
Обед											
Огурцы свежие	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	364
Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	250	250	4.8	10.0	35.5	4.8	10.0	35.5	251	251	53
Гуляш	100	100	11.5	24.1	4.7	11.5	24.1	4.7	282	282	1
Каша перловая со сливочным маслом	180	180	5.2	7.9	36.1	5.2	7.9	36.1	236	236	189
Сок мультифруктовый	200	200	1	0	18,2	1	0	18.2	77	77	33
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	43,2	71.4	220.5	43,2	71.4	220.5	1690	1690	