



Организация осуществляющая
питание ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



Утверждаю:
МКОУ
«Чернышковская СШ №2»
Директор школы

Соловьев В.С.

МКОУ «Чернышковская СШ №2»
меню оздоровительного лагеря

на 17 июля 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											
Каша молочная пшѐнная	250	250	7.5	10.8	58.8	7.5	10.8	58.8	363	363	178
Батончик вафельный	37	37	1.8	8.9	22.9	1.8	8.9	22.9	178	178	86
Чай чѐрный с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	38
Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	36
Хлеб пшеничный в/с	30	30	2.5	0.4	10.8	2.5	0.4	10.8	57	57	167
Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	50
Суп картофельный с горохом	250	250	7.4	5.4	42.8	7.4	5.4	42.8	249	249	135
Котлета куриная Приоскольская	100	100	15	19.6	21.8	15	19.6	21.8	323	323	138
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	180	6.1	6.5	37	6.1	6.5	37	231	231	30
Компот из вишни сушёной	200	200	0	0	16	0	0	16	64	64	281
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	1527	1527	48.3	58.4	269.3	48.3	58.4	269.3	1787	1787	