



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 20 июля 2026 г**

**Восьмой день второй 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 рисовая                               | 250                 | 250                   | 6.5                 | 12.3                | 48.2                | 6.5                   | 12.3                  | 48.2                  | 330                     | 330                  | 59            |
| Чай чёрный с сахаром                                | 180                 | 180                   | 0.2                 | 0                   | 13.5                | 0.2                   | 0                     | 13.5                  | 52                      | 52                   | 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                                                |                     |                       |                     |                     |                     |                       |                       |                       |                         |                      |               |
| Огурцы свежие                                       | 100                 | 100                   | 0.8                 | 0.2                 | 2.6                 | 0.8                   | 0.2                   | 2.6                   | 15                      | 15                   | 364           |
| Борщ со свежей<br>капустой, картофелем<br>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 гречневая<br>рассыпчатая                       | 180                 | 180                   | 8.9                 | 7.4                 | 42.5                | 8.9                   | 7.4                   | 42.5                  | 272                     | 272                  | 43            |
| Компот из смеси<br>сухофруктов                      | 200                 | 200                   | 0                   | 0                   | 15                  | 0                     | 0                     | 15                    | 60                      | 60                   | 32            |
| 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                                       | 1520                | 1520                  | 44.3                | 70.8                | 225                 | 44.3                  | 70.8                  | 225                   | 1711                    | 1711                 |               |