



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 23 июля 2026 г
Одиннадцатый день второй недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийнос ть, ккал.		№ реце пта
			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											
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	129
Каша молочная ячневая	250	250	5.1	9.3	49.8	5.1	9.3	49.8	303	303	172
Чай чёрный 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											
Огурцы свежие	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	364
Суп картофельный с рисом	250	250	4.3	5.4	40.4	4.3	5.4	40.4	226	226	191
Филе кур, тушенное в соусе	110	110	21	9.5	7.8	21	9.5	7.8	201	201	27
Каша гречневая рассыпчатая	180	180	8.9	7.4	42.5	8.9	7.4	42.5	272	272	43
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	1550	1550	53.3	48.8	239.1	53.3	48.8	239.1	1599	1599	