



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Захаровская СШ»:
Попов С.М.



МКОУ «Захаровская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 2 июня 2026 г.
Второй 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											
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											
Салат из белокочанной капусты	100	100	1.5	5.1	7.1	1.5	5.1	7.1	80	80	40
Рассольник Петербургский	250	250	4.7	6.7	39.6	4.7	6.7	39.6	239	239	136
Филе кур, тушёное в соусе	110	110	21	9.5	7.8	21	9.5	7.8	201	201	27
Рис отварной со сливочным маслом	180	180	5.9	9.3	41.5	5.9	9.3	41.5	273	273	190
Чай с сахаром и 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	1550	1550	51.0	57.1	238.6	51.0	57.1	238.6	1657	1657	