



СОГЛАСОВАНО:

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



МКОУ «Захаровская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 4 июня 2026 г
Четвертый день первой 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 манная	250	250	3.8	9.1	38.9	3.8	9.1	38.9	252	252	176
Какао с молоком	200	200	3.3	3.5	20.5	3.3	3.5	20.5	127	127	18
Хлеб пшеничный в/с	50	50	4.1	0.7	18	4.1	0.7	18	95	95	35
Обед											
Салат овощной Свежесть	100	100	1.5	7.1	5.2	1.5	7.1	5.2	91	91	56
Суп картофельный с рисом	250	250	4.3	5.4	40.4	4.3	5.4	40.4	226	226	191
Филе рыбы запечёное	100	100	17.4	8.4	6.1	17.4	8.4	6.1	169	169	13
Картофельное пюре со сливочным маслом	180	180	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153	153	29
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	1460	1460	47	55.8	209.3	47	55.8	209.3	1517	1517	