**Организация** СОГЛАСОВАНО.
**осуществляющая питание:** **Директор МКОУ «Нижнегнутовская СШ»:**
**И.П. Юмагулова Я.С.** **Гладкова Т.А.**


Юмагулова Я.С.

Гладкова Т.А.

***МКОУ «Нижнегнутовская СШ»***

меню оздоровительного лагеря

***на 30 октября 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 пшённая*** | *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 чёрный с сахаром*** | *200* | *200* | *0.6* | *0.2* | *14.8* | *0.6* | *0.2* | *14.8* | *56* | *56* | 38 |
| ***Хлеб пшеничный в/с*** | *30* | *30* | *2.5* | *0.4* | *10.8* | *2.5* | *0.4* | *10.8* | *57* | *57* | ТТК78 |
| ***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 сушёный*** | *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* | |