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 27 октября 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*	*239*
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	237.6	51.0	57.1	237.6	*1657*	1657	