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 29 октября 2026 г.

Четвертый 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 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*	78
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 запечённое	*100*	*100*	*17.4*	*8.4*	*6.1*	*17.4*	*8.4*	*6.1*	*169*	*169*	*13*
Пюре картофельное	*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*	*78*
Итого за день	*1460*	*1460*	*46*	*55.8*	*209.3*	*46*	*55.8*	*209.3*	*1517*	*1517*	