



МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 04.07.2025 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
309	Макаронные изделия отварные	150	168,45	5,52	4,61	26,45
268	Котлета из говядины	90	219,8	12,9	13,5	11,8
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	Хлеб пшеничный	60	140,28	4,74	0,6	28,98
	Итого за прием пищи:	500	588,53	23,23	18,73	82,23

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
140	Свекла тушенная в сметанном соусе	60	61	1,07	4	5,6
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	68,6	1,58	2,17	9,69
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	182,55	4,79	4,44	30,88
278	Тефтели из говядины	90/50	192,18	9,97	11,14	13,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	51,73	1,26	0,25	11,12
	Итого за прием пищи:	820	782,38	22,49	22,49	121,67

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Занина И.П.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 04.07.2025 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
309	Макаронные изделия отварные	180	202,14	6,62	5,53	31,73
268	Котлета из говядины	100	252,64	14,82	15,51	13,56
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	Итого за прием пищи:	540	724,42	27,27	28,69	88,93

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
140	Свекла тушенная в сметанном соусе	100	102	1,78	6,6	9
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	85,75	1,97	2,71	12,11
302	Каша ячневая рассыпчатая	180	219,06	5,75	5,32	37,06
278	Тефтели из говядины	100/50	205,91	10,68	11,93	13,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	51,73	1,26	0,25	11,12
	Итого за прием пищи:	950	890,77	25,26	27,3	134,6

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.