

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Занина И.П.



## МЕНЮ

Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 08.07.2025г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

## Завтрак

| №<br>реп. | Наименование блюда                      | Масса<br>порции | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------|-----------------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------|
| 223       | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/20          | 468,71 | 26,33 | 21,78 | 41,63    |
| 378       | Чай с молоком                           | 200             | 81     | 1,52  | 1,35  | 15,9     |
|           | Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.     | 200             | 44,4   | 0,4   | 0,4   | 9        |
|           |                                         |                 |        |       |       |          |
|           |                                         |                 |        |       |       |          |
|           | Итого за прием пищи:                    | 570             | 594,11 | 28,25 | 23,53 | 66,53    |

## Обед

| №<br>реп. | Наименование блюда                       | Масса<br>порции | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------|
| 45        | Салат из белокочанной капусты            | 60              | 36,24  | 0,79  | 1,95  | 3,88     |
| 82        | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/8           | 83     | 1,44  | 3,94  | 8,75     |
| 291       | Плов из птицы                            | 90/150          | 366,40 | 20,34 | 12,56 | 42,88    |
| 342       | Компот из свежих плодов                  | 200             | 107,4  | 0,16  | 0,16  | 27,88    |
|           | 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:                     | 778             | 738,29 | 27,15 | 19,26 | 113,83   |

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря  
Занина И.П.

МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 08.07.2025 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

| №<br>реп. | Наименование блюда                         | Масса<br>порции | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------|--------------------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------|
| 223       | Сырники из творога со сгущенным<br>молоком | 180/20          | 551,43 | 30,97 | 25,63 | 48,97    |
| 378       | Чай с молоком                              |                 |        |       |       |          |
|           | Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.        | 200             | 81     | 1,52  | 1,35  | 15,9     |
|           |                                            | 200             | 44,4   | 0,4   | 0,4   | 9        |
|           |                                            |                 |        |       |       |          |
|           |                                            |                 |        |       |       |          |
|           | Итого за прием пищи:                       | 600             | 632,43 | 32,49 | 26,98 | 64,87    |

Обед

| №<br>реп. | Наименование блюда                          | Масса<br>порции | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------|---------------------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------|
| 45        | Салат из белокочанной капусты               | 100             | 60,40  | 1,31  | 3,25  | 6,47     |
| 82        | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной | 250/10          | 127,5  | 2,25  | 6,25  | 15,37    |
| 291       | Плов из птицы                               | 100/180         | 427,47 | 23,73 | 14,65 | 50,03    |
| 342       | Компот из свежих плодов                     | 200             | 107,4  | 0,16  | 0,16  | 27,88    |
|           | 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:                        | 910             | 868,02 | 31,87 | 24,96 | 130,19   |

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.