



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник лагеря  
Занина И.П.

МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 10.07.2025 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

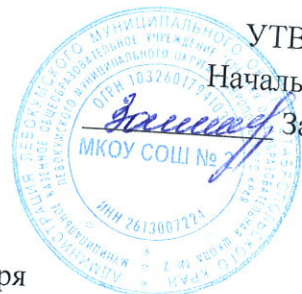
| №<br>реп. | Наименование блюда                    | Масса<br>порции | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------|
| 173       | Каша вязкая молочная пшенная с маслом | 220             | 320    | 7,85  | 10,05 | 49,36    |
| 15        | Сыр порционный                        | 15              | 54     | 3,48  | 4,43  | 0        |
| 14        | Масло сливочное порционное            | 10              | 66     | 0,08  | 7,25  | 0,13     |
| 376       | Хлеб пшеничный                        | 60              | 140,28 | 4,74  | 0,6   | 28,98    |
|           | Чай с сахаром                         | 200             | 60     | 0,07  | 0,02  | 15       |
|           | Итого за прием пищи:                  | 505             | 640,28 | 16,22 | 22,35 | 93,47    |

Обед

| №<br>реп. | Наименование блюда                            | Масса<br>порции | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------|-----------------------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------|
| 24        | Салат из свежих помидоров и огурцов           | 60              | 42,42  | 0,58  | 3,65  | 2,19     |
| 88        | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/8           | 71,80  | 1,41  | 3,96  | 6,32     |
| 309       | Макаронные изделия отварные                   | 150             | 168,45 | 5,52  | 4,61  | 26,45    |
| 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:                          | 828             | 752,9  | 22,56 | 24,1  | 110,46   |

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник лагеря  
Занина И.П.

МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 10.07.2025 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

| №<br>реп. | Наименование блюда                    | Масса<br>порции | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------|
| 173       | Каша вязкая молочная пшенная с маслом | 220             | 320    | 7,85  | 10,05 | 49,36    |
| 15        | Сыр порционный                        | 15              | 54     | 3,48  | 4,43  | 0        |
| 14        | Масло сливочное порционное            | 10              | 66     | 0,08  | 7,25  | 0,13     |
|           | Хлеб пшеничный                        | 60              | 140,28 | 4,74  | 0,6   | 28,98    |
| 376       | Чай с сахаром                         | 200             | 60     | 0,07  | 0,02  | 15       |
|           | Итого за прием пищи:                  | 505             | 640,28 | 16,22 | 22,35 | 93,47    |

Обед

| №<br>реп. | Наименование блюда                            | Масса<br>порции | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------|-----------------------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------|
| 24        | Салат из свежих помидоров и огурцов           | 100             | 70,70  | 0,96  | 6,08  | 3,65     |
| 88        | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10          | 89,75  | 1,77  | 4,95  | 7,9      |
| 309       | Макаронные изделия отварные                   | 180             | 202,14 | 6,62  | 5,53  | 31,73    |
| 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:                          | 947             | 846,55 | 25,11 | 29,23 | 119,71   |

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.