



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Коваленко А.П.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 11.06.2025 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	182,55	4,79	4,44	30,88
268	Котлета из говядины	90	219,8	12,9	13,5	11,8
385	Молоко кипяченое	200	107	5,8	5	9,6
	Хлеб пшеничный	60	140,28	4,74	0,6	28,98
	Итого за прием пищи:	500	649,63	28,23	23,54	81,26

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 пшеничной	200	68,6	1,58	2,17	9,69
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	243,75	8,6	6,09	38,64
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90/9	349,2	13,77	26,46	13,91
377	Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2
	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:	786	929,8	29,57	39,39	113,48

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Коваленко А.П.



МЕНЮ

Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 11.06.2025 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
302	Каша ячневая рассыпчатая	180	219,06	5,75	5,32	37,06
268	Котлета из говядины	100	252,64	14,82	15,51	13,56
385	Молоко кипяченое	200	107	5,8	5	9,6
	Хлеб пшеничный	60	140,28	4,74	0,6	28,98
	Итого за прием пищи:	540	788,34	32,13	33,46	88,86

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 пшеничной	250	85,75	1,97	2,71	12,11
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	292,5	10,32	7,31	46,37
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100/10	388	15,3	29,4	15,46
377	Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2
	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:	917	1075,5	33,92	46,69	128,58

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.