

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Занина И.П.



# МЕНЮ

Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 14.07.2025 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

## Завтрак

| №<br>реп. | Наименование блюда                  | Масса<br>порции | Ккал   | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|--------|-------|------|----------|
| 204       | Макароны отварные с сыром           | 150/24          | 143,33 | 3,7   | 6,3  | 17,7     |
| 380       | Кофейный напиток с молоком          | 200             | 100,6  | 3,17  | 2,68 | 15,95    |
|           | Хлеб пшеничный                      | 40              | 93,52  | 3,16  | 0,4  | 19,32    |
|           | Яблоко сезонное калиброванное 1 шт. | 200             | 44,4   | 0,4   | 0,4  | 9        |
|           |                                     |                 |        |       |      |          |
|           |                                     |                 |        |       |      |          |
|           | Итого за прием пищи:                | 614             | 381,85 | 10,43 | 9,78 | 61,97    |

## 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           | 102    | 1,8   | 5     | 12,3     |
| 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     |
| 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:                     | 785             | 747,84 | 24,83 | 25,56 | 104,5    |

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.

*Цветкова Л.Ф.*  
*Калмыкова Е.В.*



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник лагеря  
Занина И.П.

МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 14.07.2025 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

| №<br>реп. | Наименование блюда                   | Масса<br>порции | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------|
| 204       | Макароны отварные с сыром            | 180/36          | 172,22 | 4,5   | 7,6   | 21,25    |
| 380       | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200             | 113,4  | 2,94  | 1,99  | 20,92    |
|           | Хлеб пшеничный                       | 40              | 93,52  | 3,16  | 0,4   | 19,32    |
|           | Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.  | 200             | 44,4   | 0,4   | 0,4   | 9        |
|           |                                      |                 |        |       |       |          |
|           |                                      |                 |        |       |       |          |
|           | Итого за прием пищи:                 | 656             | 423,54 | 11    | 10,39 | 70,49    |

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 сметаной | 250/10          | 127,5  | 2,25  | 6,25  | 15,37    |
| 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    |
| 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             | 866,85 | 28,68 | 31    | 118,1    |

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.