



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Занина И.П.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 15.07.2025 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220	303,64	5,45	9,86	48,12
14	Масло сливочное порционное	10	66	0,08	7,25	0,13
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:	490	569,92	10,34	17,73	92,23

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	7,20	0,42	0,06	1,14
102	Суп картофельный с горохом	200	118,6	4,39	4,22	13,23
302	Каша перловая рассыпчатая	150	183,6	4,46	4,34	31,69
293	Птица жаренная	90/9	284,4	21,83	21,91	0,07
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:	779	871,85	36,18	31,27	108,58

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Занина И.П.



МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 15.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220	303,64	5,45	9,86	48,12
14	Масло сливочное порционное	10	66	0,08	7,25	0,13
15	Сыр порционный	15	54	3,48	4,43	0
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:	505	623,92	13,82	22,16	92,23

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	12	0,7	0,1	1,9
102	Суп картофельный с горохом	250	148,25	5,49	5,27	16,54
302	Каша перловая рассыпчатая	180	220,32	5,35	5,21	38,03
293	Птица жаренная	100/10	316	24,26	24,34	0,08
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:	910	974,62	40,88	35,66	119

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.