



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Швыдкая Ю.А.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 01.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|--------------------------------------|--------------|--------|-------|-------|----------|
| 204 | Макароны отварные с сыром | 150/32 | 143,33 | 3,7 | 6,3 | 17,7 |
| 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 |
| | Вафли | 1 шт. | 105,43 | 2,3 | 2,5 | 18,65 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 422 | 455,68 | 12,1 | 11,19 | 76,59 |

Обед

| № рец. | Наименование блюда | Масса 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.



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Швыдка Ю.А.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 01.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса 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 |
| | Вафли | 2 шт. | 210,85 | 4,6 | 5 | 37,3 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 456 | 589,99 | 15,2 | 14,99 | 98,79 |

Обед

| № рец. | Наименование блюда | Масса 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.


